

JESU KRISTI KYRKA AV SISTA DAGARS HELIGA • FEBRUARI 2014

Liahona

A photograph of a man in a white button-down shirt and blue jeans carrying a young girl on his shoulders. The girl is wearing a brown t-shirt, pink pants, and white sneakers. She has her arms outstretched and is smiling. The man is also smiling and looking towards the camera. They are in a park-like setting with many green trees in the background, creating a bokeh effect.

**10 sätt att följa
Herrens plan
för ditt liv, s. 14**

**Enighet i de sjuttios kvorum –
en modell att följa, s. 38**

Varför är dina val viktiga? s. 62

**Paul och mitt beslut
om att dejta, s. 65**



“Välsignad är den man som förtrostar på HERREN, den som har HERREN till sin förtrostan.

Han är som ett träd planterat vid vatten och som sträcker ut sina rötter till bäcken. Det fruktar inte om hetta kommer, dess löv är alltid gröna.”

Jeremia 17:7–8



BUDSKAP

- 4 Budskap från första presidentskapet: Tjåna Herren med kärlek**
Thomas S. Monson
- 7 Besöklårarnas budskap: Jesu Kristi gudomliga mission: Den gode herden**

ARTIKLAR

- 14 Fyll livet med frid, glådje och mening**
Richard G. Scott
De här tio valen kan hjälpa dig att skapa ett mönster för framgång och glådje i livet.

22 Abrahams förbund

Varje medlem i kyrkan får ta del av Abrahams förbund. Den här översikten visar dess historia.

26 Pionjårer i varje land: "Detta vidstråckta imperium" – Kyrkans tillväxt i Ryssland

James A. Miller
Sista dagars heliga har byggt på nutida profetiors grund för att uppråtta kyrkan i Ryssland.

32 Att vårda vårt nya liv

Eve Hart
Omvända runt om i världen berättar hur de har planerat trons frö och utvecklar starka evangelierötter.

38 Bygga andlig kraft i prästadömetts kvorum

Åldste Ronald A. Rasband
Enigheten och kärleken hos de sjuttios kvorum kan tjåna som modell för alla prästadömskvorum.

AVDELNINGAR

- 8 Anteckningar från oktoberkonferensen 2013**
- 10 Gamla testamentets profeter: Noa**
- 11 Undervisning till vägledning för de unga: Tjånande**
- 12 Vårt hem, vår familj: Förberedelser för att bli en evig familj**
Marco Castro Castro
- 44 Sista dagars heliga berättar**
- 80 Tills vi möts igen: Skyltar**
Jerry Peak

PÅ OMSLAGET

Framsida: Fotoillustration Leslie Nilsson.
Insida av omslagets framsida: Foto © Yann Arthus-Bertrand/Altitude.

48



48 Prata, lyssna och visa kärlek

Mark Ogletree

En balans mellan tre typer av samtal kan leda till en sund relation.



Se om du kan hitta Liahonan som är gömd i det här numret.

Ledtråd:
Det här är viktigt.

62



Fundera över vad du vill ha ut av livet ...

52 Templets välsignelser

Robert D. Hales

Våra förberedelser för att besöka templet är en av livets viktigaste upplevelser.

56 Frågor och svar

Det är så långt till templet att jag inte kan besöka det så ofta. Hur kan templet få större betydelse för mitt liv i dag?

58 Vägledning för de unga: Trofast, kärleksfullt tjänande

Carol F. McConkie

60 Komma hem-paketen

Olivet Gasang

En förödande tyfon förstörde tusentals hem. Nu hade jag min chans att tjäna.

61 Hur du fyller livets bok

L. Tom Perry

Hur du fyller livet med sådant som du kommer att vara glad att du gjorde.

62 Varför är våra val viktiga?

Mindy Raye Friedman

Vill du ha en bra konsekvens? Gör ett bra val.

65 Att dejta eller inte dejta

Savannah M. Smithson

Paul bjöd ut mig på en dejt och han var en god vän. Varför kunde jag inte gå ut med honom?

76



66 Skörden

Koichi Aoyagi

Bara hälften av risskörden var gjord. I den här takten skulle jag inte få gå till kyrkan.

67 Din himmelske Fader älskar dig

Thomas S. Monson

68 Den bästa familjen för alltid

Olivia Corey

De andra flickorna fick Olivia att känna sig utanför. Hon trodde inte att en hink färg kunde hjälpa.

70 Särskilt vittne: Varför är det så viktigt att tjäna andra?

M. Russell Ballard

71 Vår sida

72 Vänner runtom i världen: Jag heter Arina och kommer från Ryssland

Amie Jane Leavitt

74 Ta med Primär hem: Vår himmelske Fader har en plan för sina barn

76 För små barn

81 Porträtt av en profet: Spencer W. Kimball

Internationell tidskrift för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga

Första presidentskapet: Thomas S. Monson,
Henry B. Eyring, Dieter F. Uchtdorf

De tolv apostlarnas kворum: Boyd K. Packer, L. Tom Perry,
Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, M. Russell Ballard, Richard G.
Scott, Robert D. Hales, Jeffrey R. Holland, David A. Bednar,
Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson, Neil L. Andersen

Chefredaktör: Craig A. Cardon

Rådgivande: Jose L. Alonso, Mervyn B. Arnold, Shayne M. Bowen,
Stanley G. Ellis, Christoffel Golden

Verkställande direktör: David T. Warner

Driftschef: Vincent A. Vaughn

Chef för kyrkans tidningar: Allan R. Loyborg

Verksamhetschef: Garff Cannon

Redaktionschef: R. Val Johnson

Biträdande redaktionschefer: Ryan Carr

Skriv- och redigeringslag: Susan Barrett, Brittany Beattie,
David Dickson, David A. Edwards, Matthew D. Flitton, Mindy
Raye Friedman, Lori Fuller, Garrett H. Garff, LaRene Porter Gaunt,
Jennifer Grace Jones, Michael R. Morris, Sally Johnson Odekirk,
Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney,
Paul VanDenBerghe, Marissa Widdison

Huvudansvarig för grafik: J. Scott Knudsen

Grafikansvarig: Tadd R. Peterson

Formgivningsteam: Jeanette Andrews, Fay P. Andrus,
C. Kimmall Bott, Thomas Child, Nate Gines, Colleen Hinckley,
Eric P. Johnsen, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Mark W. Robison,
Brad Teare, K. Nicole Walkenhorst

Samordnare av immateriell äganderätt: Collette Nebeker Aune

Produktionschef: Jane Ann Peters

Produktionsteam: Kevin C. Banks, Connie Bowthorpe Bridge,
Julie Burdett, Bryan W. Gygi, Denise Kirby, Ginny J. Nilson,
Gayle Tate Rafferty

Press: Jeff L. Martin

Tryckerichef: Craig K. Sedgwick

Distributionschef: Stephen R. Christiansen

Översättning:

Översättningstjänst

Mariatorget 1A

118 48 STOCKHOLM

Tfn 08-556 029 80, Fax 08-556 029 89

E-post: edlundcg@ldschurch.org

För prenumeration och priser utanför Förenta staterna och Kanada,
gå till store.lds.org eller kontakta kyrkans lokala distributionscenter
eller församlings- eller grensledare.

Ansvarig utgivare för Liahona: Claes-Göran Edlund

Ansvarig för Kyrkonytt: Gösta Körlof

Redaktör: Eivor Hagman

Medusagatan 2A

533 38 Jönköping

Tfn/Fax 036-71 96 63

E-post: eivorhagman@hotmail.com

Distribution

Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, avdelningen för

medlemsuppteckningar och statistik

Sveagatan 8A

441 32 Alingsås

Prenumerationsinformation

Prenumeration eller ändring av adress sker genom att kontakta

Customer Service (kundtjänsten)

Tel: 08-500 655 20

E-post: RCStockholm@LDSChurch.org

Internet: store.lds.org

Priset för en helårsprenumeration är SEK 80:00 som insättes på

plusgiro: 260353-8. Ange Liahona och språk.

Skicka manuskript och frågor online till liahona.lds.org; via post
till *Liahona*, Rm. 2420, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT
84150-0024, USA eller via e-post till liahona@ldschurch.org.

Liahona (en term i Mormons bok som betyder "kompass" eller
"vägvisare") publiceras på albanska, armeniska, bislama, bulgariska,
cebuano, danska, engelska, estniska, fjijanska, finska, franska,
grekiska, holländska, isländska, indonesiska, italienska, japanska,
kambodjanska, kinesiska (förenklad), kiribati, koreanska, kroatiska,
lettiska, litauiska, malagassiska, marshallesiska, mongoliska, norska,
polska, portugisiska, rumänska, ryska, samoanska, slovenska,
spanska, svenska, svahili, tagalog, tahitiska, thailändska, tjeckiska,
tonganska, tyska, ukrainska, ungerska, urdu och vietnamesiska.
(Hur ofta den utkommer varierar för olika språk.)

© 2014 Intellectual Reserve, Inc. Med ensamrätt. Printed in the
United States of America.

Text och visuellt material i *Liahona* får kopieras för tillfälligt, icke

kommersiellt bruk i kyrkan eller hemmet. Visuellt material får

inte kopieras om restriktioner för detta anges intill konstverket.

Copyrightfrågor bör ställas till Intellectual Property Office,

50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150, USA; e-post:

cor-intellectualproperty@ldschurch.org.

For Readers in the United States and Canada:

February 2014 Vol. 138 No. 2. LIAHONA (USPS 311-480)

Swedish (ISSN 1522-9246) is published monthly by The Church of

Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 East North Temple, Salt Lake City,

UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00

plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah.

Sixty days' notice required for change of address. Include address label

from a recent issue; old and new address must be included. Send

USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at

address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card

orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone.

(Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 707.4.12.5).

NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes

to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368,

Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.

Förslag till familjens hemafton

Det här numret innehåller artiklar och aktiviteter som kan användas under hemaftnarna.
Här är två förslag.



FOTOLLUSTRATION CRAIG DIMOND

"Noa", sidan 10: Du kan återge berättelsen om Noa med hjälp av skuggfigurer. Lys till exempel med en ficklampa på väggen i ett mörkt rum. Du och din familj kan sedan använda armar och händer till att skapa skuggfigurer på väggen som ser ut som båten, djuren, regnet, en duva eller en regnbåge. Ni kan avsluta aktiviteten med att samtala om hur ni kan följa våra profeter i dag och sjunga "Lyss till profeten" (*Barnens sångbok*, s. 58-59) eller en annan sång om profeter.

"Den bästa familjen för alltid", sidan 68: Ni kan göra något som stärker vänskapen i familjen. Ni kan måla, som Olivia och Jane, eller arbeta på ett annat projekt. Efteråt kan ni samtala om hur man står emot gruppträck och om vilken välsignelse det är att vara vän med de andra personerna i familjen. Ni kan tala om personer i skrifterna som stärktes av att de var vän med någon i sin familj, som Maria och Elisabet, Nephi och Sam eller Joseph och Hyrum Smith.

PÅ DITT SPRÅK

Liahona och annat material från kyrkan finns på många språk på languages.lds.org.

ÄMNET I DET HÄR NUMRET

Sidnumren gäller artikelns första sida.

Bud, 62, 66

Dejting, 65

Den Helige Anden, 45, 80

Dop, 71

Familjen, 12, 32, 68

Frid, 14

Frälsningsplanen, 22, 61,

62, 74

Förbund, 22

Glädje, 14

Handlingsfrihet, 61, 62

Jesus Kristus, 7, 14, 47

Kimball, Spencer W., 81

Kvorum, 38, 44

Kärlek, 4, 46, 48, 67

Ljus, 45

Missionsarbete, 26, 32,

66, 71

Mål, 62

Noa, 10

Normer, 14, 65

Omvändelse, 32, 46

Pionjärer, 26

Prästadömet, 22, 38

Prövningar, 32

Ryssland, 26, 72

Sabbatsdagen, 66

Tacksamhet, 60

Tempeltjänst, 14, 26, 32,

52, 56

Tjänande, 4, 11, 14, 32,

38, 44, 58, 60, 70

Tro, 14, 47

Vittnesbörd, 32

Äktenskap, 12, 48, 52

Ämbeten, 14, 32



President
Thomas S. Monson

TJÄNA HERREN MED kärlek

Herren Jesus Kristus sade: "Ty den som vill bevara sitt liv skall mista det, men den som mister sitt liv för min skull, han skall vinna det" (Luk. 9:24).

"Jag tror", sade president Thomas S. Monson, "att det Frälsaren säger är att om vi inte mister vårt liv i våra medmänniskors tjänst så har vårt liv inte mycket mening. De som bara bryr sig om sig själva förtorkar till slut och mister bildligt sett sitt liv, medan de som mister sig själva genom att tjäna andra växer och blomstrar – och vinner sitt liv därigenom."¹

I följande utdrag från president Monsons ämbetsstid påminner han sista dagars heliga om att de är Herrens händer och att evighetens välsignelser väntar dem som troget tjänar andra.

Tjänande i templet

"Vi ger stor tjänst när vi utför ställföreträdande förrättningar för dem som passerat dödens slöja. Oftast känner vi inte dem som vi utför tempeltjänst för. Vi förväntar oss inget tack, inte heller vet vi om de tar emot det vi erbjuder dem. Men vi tjänar, och när vi gör det uppnår vi det som vi inte kan uppnå på något annat sätt – vi blir bokstavligen frälsare på Sions berg. Vår Frälsare gav sitt liv som ett ställföreträdande offer för oss, och vi kan i liten skala göra samma sak när vi utför

ställföreträdande tempeltjänst för dem som inte kan gå framåt om inte vi som finns här på jorden hjälper dem."²

Vi är Herrens händer.

"Mina bröder och systrar, det finns människor omkring oss som behöver vår uppmärksamhet, vår uppmuntran, vårt stöd, vår tröst och vår vänlighet – de kan vara familjemedlemmar, vänner, bekanta eller främlingar. Vi är Herrens händer här på jorden, med uppdraget att tjäna och lyfta hans barn. Han är beroende av var och en av oss. ...

Det tjänande vi alla har kallats till är att vara i Herrens Jesu Kristi tjänst."³

Tjänande i Frälsarens skugga

"I den nya världen förkunnade den uppståndne Herren: 'Sannerligen, sannerligen säger jag er att detta är mitt evangelium, och ni vet vad ni måste göra i min kyrka, ty de gärningar som ni har sett mig göra skall även ni göra. Ty det som ni har sett mig göra, det skall även ni göra' [3 Nephi 27:21].

Vi välsignar andra när vi tjänar i skuggan av 'Jesus från Nasaret ... som gick omkring och gjorde gott' [Apg. 10:38]. Må Gud välsigna oss så att vi finner glädje i att tjäna vår Fader i himlen när vi tjänar hans barn på jorden."⁴



Behovet av att tjäna

”Vi behöver få en chans att tjäna. För de medlemmar som har blivit mindre aktiva eller som håller sig i bakgrunden och inte engagerar sig kan vi under bön söka efter ett sätt att nå dem. Att be dem tjäna i någon uppgift kan vara just den motivation de behöver för att bli helt aktiva. Men de ledare som kan hjälpa till med det här är ibland ovilliga att göra det. Vi behöver komma ihåg att människor kan förändras. De kan lägga dåliga vanor bakom sig. De kan omvända sig från överträdelse. De kan bära prästadömet värdigt. Och de kan tjäna Herren flitigt.”⁵

Gör vi allt vi bör göra?

”Världen behöver vår hjälp. Gör vi allt vi bör göra? Minns vi president John Taylors ord: ’Om ni inte är era kallelser, kommer Gud att hålla

er ansvariga för dem som ni kanske hade kunnat rädda, om ni hade gjort er plikt’ [Kyrkans presidenters lärdomar: John Taylor (2001), s. 164]. Det finns fötter att stadga, händer att fatta, sinnen att uppmuntra, hjärtan att inspirera och själar att rädda. Evighetens välsignelser väntar på er. Det är er förmån att inte vara åskådare utan deltagare i ... [tjänandet].”⁶ ■

SLUTNOTER

1. ”Hur har jag hjälpt någon idag?” *Liahona*, nov. 2009, s. 85.
2. ”Tills vi möts igen”, *Liahona*, maj 2009, s. 113–114.
3. ”Hur har jag hjälpt någon idag?” s. 86, 87.
4. ”Frälsarens uppmaning att tjäna”, *Liahona*, aug. 2012, s. 5.
5. ”Se andra sådana som de kan bli”, *Liahona*, nov. 2012, s. 68.
6. ”Villiga och värdiga att tjäna”, *Liahona*, maj 2012, s. 69.
7. *Undervisning: Den högsta kallelsen: Ett källmaterial för undervisning om evangeliet* (1999), s. 12.

UNDERVISA FRÅN DET HÄR BUDSKAPET

”Om du har kristuslik kärlek kommer du att vara bättre förberedd för att undervisa om evangeliet. Du kommer att bli inspirerad att hjälpa andra lära känna Frälsaren och följa honom.”⁷ Du kan be om att känna större kristuslik kärlek för dem du besöker. När du utvecklar kristuslik kärlek till dem får du större förmåga att på ett meningsfullt sätt tjäna både Herren och dem du undervisar.

En sommar av tjänande

Elizabeth Blight

En sommar tillbringade jag en tid utomlands med att arbeta med barn som hade särskilda behov. När jag först träffade barnen var jag otroligt nervös. Jag talade inte deras språk, men jag litade på att Anden skulle vägleda mig när jag umgicks med dem. När jag lärde känna vart och ett av barnen förstod jag att språket inte utgör en barriär mot kärleken. Jag lekte, skrattade och pysslade med barnen och kunde inte låta bli att känna fullständig kärlek för dem. Jag fick en glimt av den kärlek vår himmelske Fader har för sina barn, och den glädje som fyllde mitt hjärta kan inte beskrivas.

Närhelst jag tjänar andra känner jag inte bara kärlek till dem jag tjänar, utan också till vår himmelske Fader. Jag har verkligen insett att "när ni är i era medmänniskors tjänst, är ni endast i er Guds tjänst" (Mosiah 2:17). Avsikten med mitt tjänande, vare sig i stora tjänandeprojekt eller vänliga små gester, har varit att förhålliga Gud (se Matteus 5:16). Jag hoppas att människor, när jag tjänar andra, kan se min kärlek till min himmelske Fader och Kristi ljus som brinner i mig.

Författaren bor i Virginia, USA.

Länkar av kärlek

Be en vuxen om hjälp med att klippa ut 28 tunna pappersremsor som är ungefär 2,5 cm breda och 20 cm långa. Visa din kärlek till andra genom att hjälpa någon varje dag den här månaden. Du kan hjälpa dina föräldrar att städa hemma eller skriva något snällt till en granne.

Skriv ned hur du har tjänat varje dag på en av pappersremsorna, och tejpa eller klistra sedan ihop remsans ändar så att den blir en ring. Du kan länka samman dina ringar genom att stoppa in änden av en ny pappersremsa genom den föregående dagens ring innan du tejpar eller klistrar ihop ändarna på den nya remsan. Se hur dina länkar av kärlek växer! Fortsätt gärna med din kedja av tjänande efter att februari är över.



Studera det här materialet under bön och försök ta reda på vad du ska prata om. Hur kan din kunskap om Frälsarens liv och mission stärka din tro på honom och välsigna dem du vakar över genom besöksundervisningen? För mer information, gå till reliefsociety.lds.org.

Jesu Kristi gudomliga mission: Den gode herden

Det här är ett budskap i en serie besökslärarbudskap som handlar om olika aspekter av Frälsarens mission.

Jesus Kristus, den gode herden, lärde:

”Om någon av er har hundra får och förlorar ett, lämnar han då inte de nittionio i öknen och går och söker efter det förlorade tills han hittar det? ...

Jag säger er: På samma sätt blir det glädje i himlen över en enda syndare som omvänder sig” (Luk. 15:4, 7).

När vi förstår att Jesus Kristus är den gode herden, får vi en större önskan att följa hans exempel och tjäna de behövande. Jesus sade: ”Jag är den gode herden, och jag känner mina får, och mina får känner mig ... och jag ger mitt liv för fåren” (Joh. 10:14–15). Tack vare Kristi försoning kommer ingen av oss att någonsin gå så vilse att vi inte kan hitta hem igen (se Luk. 15).



President Thomas S. Monson sade: ”Vi har ett ansvar att ta hand om hjorden. ... Må vi alla tjäna villigt.”¹

Från skrifterna

Psaltaren 23; Jesaja 40:11; Mosiah 26:21

SLUTNOTER

1. Thomas S. Monson, ”Himmelska hem – Eviga familjer”, *Liahona*, juni 2006, s. 70.
2. Elizabeth Ann Whitney, i *Döttrar i mitt rike: Hjälpföreningens historia och verksamhet* (2011), s. 128.
3. Thomas S. Monson, ”Hur har jag hjälpt någon idag?” *Liahona*, nov. 2009, s. 86.
4. James E. Faust, ”Herren om fåren sig vårdar”, *Liahona*, maj 2003, s. 68.



Tro, Familj, Lindring

Från vår historia

Elizabeth Ann Whitney, som närvarade vid det första hjälpföreningsmötet, sade om sin omvändelse 1830: ”Så snart jag hörde evangeliet så som det predikades av äldsterna, visste jag att det var den gode herdens röst.”² Elizabeth följde den gode herdens röst och lät döpa sig och konfirmeras.

Vi kan också hörsamma den gode herdens röst och berätta för andra om hans lärdomar. President Monson sade: ”Vi är Herrens händer här på jorden, med uppdraget att tjäna och lyfta hans barn.”³

Precis som en herde letar upp ett vilsegånget får kan föräldrar leta efter ett barn som förirrat sig bort. President James E. Faust (1920–2007), andre rådgivare i första presidentskapet, sade: ”Till de förkrossade föräldrar som har varit rättfärdiga, flitiga och alltid bett i sin undervisning av sina olydiga barn, säger vi att den gode herden vakar över dem. Gud känner till och förstår er djupa sorg. Det finns hopp.”⁴

Vad kan jag göra?

1. Hur kan vetskapen om att Frälsaren är den gode herden ge oss frid i livet?
2. Hur kan jag stödja föräldrar vars barn har förirrat sig bort från sitt liv i evangeliet?

ANTECKNINGAR FRÅN OKTOBERKONFERENSEN 2013

"Vad jag, Herren, har talat, det har jag talat, ... antingen genom min egen röst eller genom mina tjänares röst, ty det är detsamma" (L&F 1:38).

När du går igenom talen från konferensen i oktober 2013 kan du använda de här sidorna (och konferensanteckningarna i framtida nummer) för att hjälpa dig studera och tillämpa de lärdomar som levande profeter och apostlar och andra ledare i kyrkan nyligen undervisat om.



Profetiska ord om psykiska eller känslomässiga utmaningar

"Vilket är det bästa sättet att möta psykiska eller känslomässiga utmaningar när de drabbar dig eller dem du älskar? Förlora framför allt inte tron på din Fader i himlen, som älskar dig mer än du kan förstå. ... Tvivla aldrig någonsin på det, och förhärda aldrig ditt hjärta. Fortsätt trofast att följa de beprövade andaktsfulla vanor som för in Herrens

ande i ditt liv. Sök råd från dem som innehar nycklar till din andliga välfärd. Be om och sätt värde på prästadömet välsignelser. Ta emot sakramentet varje vecka och håll fast vid de fullkommande löftena i Jesu Kristi försoning. Tro på underverk. Jag har sett så många underverk ske när varje annan indikation visade att hoppet var ute. Hoppet är *aldrig* ute. Om underverken inte kommer snart eller till fullo eller inte verkar komma alls, minns då Frälsarens egen kvalfulla stund: Om den bittra kalken inte går ifrån oss så drick den och var stark, och lita på att bättre tider väntar. ...

Gå till conference.lds.org för att läsa, se eller lyssna på generalkonferenstal.

Svar till dig

Varje konferens ger profeter och apostlar inspirerade svar på frågor som kyrkans medlemmar kan ha. Använd novembernumret 2013 eller gå till conference.lds.org för att få svar på följande frågor:

- Varför lägger Gud så stor betoning på kyskhetslagen? Se Dallin H. Oaks, "Inga andra gudar".
- Hur kan vi komma närmare Gud? Se Terence M. Vinson, "Att komma närmare Gud".
- Hur kan vi undvika att bli bedragna? Se Adrián Ochoa, "Se uppåt".

Jag vittnar om den dagen då de av våra kära som vi kände som funktionshindrade i dödligheten kommer att stå framför oss, förhärligade och storslagna, och andlöst fulländade till kropp och sinne."

Äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kvorum, "Som ett krossat kärll", *Liahona*, nov. 2013, s. 40–41, 42.

DRA PARALLELLER: OMVÄNDELSE

Några av de viktigaste ämnena tas upp av mer än en talare på general-konferensen. Här är vad tre talare sade om omvändelse:

- "Det finns en viktig skillnad mellan sorgen över synd som leder till omvändelse och den sorg som leder till förtvivlan. Aposteln Paulus lärde att '*en sorg efter Guds vilja* för med sig en ånger ... som leder till frälsning. Men *världens sorg* leder till död' [2 Kor. 7:10; kursivering tillagd]."¹ – President Dieter F. Uchtdorf, andre rådgivare i första presidentskapet
- "Kom ihåg att omvändelse inte är något straff. Det är en stig fylld av hopp om en ännu härligare framtid."² – Äldste Richard G. Scott i de tolv apostlarnas kворum
- "Frälsarens försoningsoffer möjliggör vår framtida frälsning och upphöjelse genom omvändelsens princip. Om vi uppriktigt och ärligt omvänder oss kan försoningen hjälpa oss bli rena, förändra vår natur och göra att vi lyckas hålla ut i våra utmaningar."³ – Äldste Richard J. Maynes i de sjuttios kворum

SLUTNOTER

1. Dieter F. Uchtdorf, "Du kan göra det nu!" *Liahona*, nov. 2013, s. 56.
2. Richard G. Scott, "Personlig styrka genom Jesu Kristi försoning", *Liahona*, nov. 2013, s. 84.
3. Richard J. Maynes, "Styrka att hålla ut", *Liahona*, nov. 2013, s. 79.



Profetiskt löfte

"Vi kan inte tvinga Guds barn att välja vägen till lycka. Gud kan inte göra det för han har gett oss handlingsfrihet.

Vår himmelske Fader och hans älskade Son älskar alla Guds barn vad de än väljer att göra eller vad de blir.

Frälsaren betalade priset för alla synder, hur avskyvärda de än är. Även om det måste finnas rättvisa erbjuds vi barmhärtighet, vilket inte berövar rättvisan något. ... Vi kan alltid hämta mod i förvisningen att vi alla en gång kände

glädje av att vara tillsammans som medlemmar i vår himmelske Faders älskade familj. Med Guds hjälp kan vi alla känna det hoppet och den glädjen igen."

President Henry B. Eyring, förste rådgivare i första presidentskapet, "Till mina barnbarn", *Liahona*, nov. 2013, s. 71–72.



NÅGRA SIFFROR*

50 år sedan president Thomas S. Monson blev apostel

15 miljoner medlemmar i kyrkan

197 länder där man hade tillgång till konferensen

80 333 heltidsmissionärer

* Vid tiden för generalkonferensen i oktober 2013



NOA

”[Noa] står ... närmast Adam i fullmakt [i prästadömet]. Han kallades av Gud till detta ämbete och var på sin tid fader till alla levande.”¹ – Profeten Joseph Smith

Min far gav mig namnet Noa, som betyder ”ro”, eftersom han trodde att jag skulle ge tröst åt min familj. Jag levde under en mörk tid som hemsöktes av våld, hat och andra synder.²

Gud, som varnade mig för att en översvämning skulle förgöra de ogudaktiga, sade till mig att jag skulle bygga ett skepp och samla ihop mat och djur. Med hjälp av mina tre söner och genom inspiration från Gud, arbetade jag med skeppet under de följande etthundratjugo åren. Det fanns inte ens några tecken på regn.³

Jag predikade också omvändelse i hopp om att några skulle lyssna och undkomma syndafloden. Från Enoks förvandling fram till syndafloden togs många trofasta människor upp till himlen utan att smaka döden, men andra vägrade att omvända sig.⁴

När min familj till slut gick ombord på arken förseglade vi dörren och öppnade den inte igen förrän regnet upphört och marken torkat, nästan ett år senare.⁵ När vi steg ut ur arken lovade Gud att han aldrig skulle översvämma jorden

igen. En regnbåge sträckte sig över skyn som ett tecken på hans löfte.

Han befallde oss att utöka våra familjer och fortsätta leva efter evangeliet, och jag blev människosläktets andre fader.⁶

Flera hundra år senare förkunnade en ängel som hette Gabriel⁷ för prästen Sakarias att han skulle bli far till Johannes Döparen, och jag visade mig för Maria och berättade för henne att hon skulle föda Frälsaren.⁸

Mitt liv visar att man inte ens under svåra tider står ensam om man följer Gud. Livets översvämningar rinner undan så småningom och man får se evangeliets skönhet i sitt liv, precis som regnbågen som sträcker sig över skyn. ■

SLUTNOTER

1. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 103.
2. Se 1 Mos. 6:11; Mose 8:9; Handledning för skriftstudier, ”Noa”.
3. Se 1 Mos. 6:14–22; Mose 8:17; *Kyrkans presidenters lärdomar: Spencer W. Kimball* (2006), s. 141–142.
4. Se Mose 7:21, 27; 8:15–24.
5. Se 1 Mos. 7:11; 8:13–14.
6. Se 1 Mos. 9:1–17.
7. Se Handledning för skriftstudier, ”Gabriel”, <http://scriptures.lds.org/sv/helps/contents>.
8. Se Luk. 1:11–20, 26–33.
9. Se 3 Mos. 5:1–28.
10. Se 1 Mos. 9:29.
11. Se Daniel 8:15–19; 9:21–23.

FAKTARUTA: NOA

Namn: Noa, Gabriel

Född: Ungefär 1056 år efter Adam⁹

Ålder när han dog: 950 år¹⁰

Härkomst: Son till Lemek, sonson till Metusela, nionde släktledet efter Adam

Uppgifter under jordelivet: Predikade rättfärdighet före syndafloden; räddade sin familj och djur från syndafloden; mänsklighetens andre fader

Uppgifter efter sin död: Som Gabriel visade han sig för Daniel och undervisade honom om Kristi andra ankomst;¹¹ han visade sig för Sakarias, Johannes Döparens far, och för Maria, Jesu moder



TJÄNANDE

På sidorna 58–59 i det här numret förklarar Carol F. McConkie, första rådgivare i Unga kvinnors generalpresidentskap, att tjänande är Jesu Kristi evangelium i handling: ”När vi tjänar andra är vi engagerade i frälsningsarbetet. Som kung Benjamin lärde: ’När ni är i era medmänniskors tjänst, är ni endast i er Guds tjänst’ (Mosiah 2:17).” Förslagen nedan är till hjälp när du undervisar ungdomar och barn om tjänande och dess roll i Jesu Kristi evangelium.

Förslag för att undervisa ungdomar

- Mormon Messages-videon ”Extraordinary Gift” (på internet på lds.org/go/E24service) skildrar berättelsen om en blind ung man som använder sina talanger till att välsigna andra. Du vill kanske se filmen med din familj och samtala om de enastående gåvor som var och en i familjen har fått. Hur kan dessa gåvor användas till att tjäna andra?
- I *Vägledning för de unga* läser vi: ”Något av det viktigaste tjänande du kan utföra sker i ditt eget hem” (s. 32). Samtala med dina ungdomar om vikten av att

tjäna i hemmet. Vilka välsignelser kommer av att familjemedlemmar tjänar varandra? Planera för hur dina ungdomar ska kunna utföra mer meningsfullt tjänande i hemmet.

- ”Oftast kommer det viktigaste tjänandet till uttryck i enkla, vänliga handlingar i vardagen” (*Vägledning för de unga*, s. 32). Uppmuntra dina ungdomar att ordna en tjänandeaktivitet som består av ”vänliga handlingar i vardagen”. Samtala om hur tjänande förhåller sig till de förbund vi sluter vid dopet (se Mosiah 18:8–10).
- Ni kan ha en generalkonferensskattjakt på hemaftonen i vilken familjemedlemmar med hjälp av ledrådar letar efter uttalanden om tjänande från den senaste generalkonferensen. Dela med er av era fynd och samtala om hur man kan följa de råd våra ledare gett oss.

Förslag för att undervisa barn

- Hjälプ dina barn förstå att det finns tillfällen att tjäna överallt. Be familjemedlemmarna ta reda på hur de kan tjäna i sina dagliga aktiviteter, och kom sedan



SKRIFTSTÄLLEN OM DET HÄR ÄMNET

Matt. 25:35–45

Luk. 10:25–37

Jakobs brev 2:14–17

tillsammans för att prata om era upplevelser.

- Dela med dig av berättelser om tjänande från din släkthistoria, från en av kyrkans tidskrifter eller från ett generalkonferenstal. Läs Mosiah 2:17 och prata om hur vi kan tjäna vår himmelske Fader genom att tjäna andra.
- Låt dina barn rita teckningar som visar hur de tjänar andra. Fråga dem vad de kan göra för att tjäna sina syskon, vänner, lärare eller föräldrar. ■

FÖRBEREDELSE FÖR ATT BLI EN EVIG FAMILJ

Marco Castro Castro

Det finns inget magiskt recept för framgång i äktenskapet, men ingredienserna är alltid desamma.

Min hustru och jag såg sorgset och bestört på hur några av våra vänner gick igenom skilsmässor. Det första vi kände var rädsla för att detta skulle hända oss om vi skulle få svårigheter i vårt äktenskap. När vårt äktenskap sedan drabbades av en allvarlig kris beslutade vi oss för att ge oss själva en sista chans – och att göra det på rätt sätt. Vi hade redan försökt under en tid att lösa våra problem genom att ta hänsyn till varandras tankar och känslor. Vårt förhållande brukade förbättras tillfälligt, men efter ett tag kom våra problem alltid tillbaka.

Det var inte förrän vi insåg vårt behov av att låta Herren ha en framträdande roll i vårt äktenskap som vårt äktenskap började förändras. Vi insåg att vi aldrig skulle kunna arbeta oss igenom, än mindre lösa, våra problem själva. När vi åsidosatte vår stolthet gjorde vi något som vi inte hade gjort tidigare. Vi glömde våra egna åsikter och frågade Herren vad han ville att vi skulle göra. Det var först när vi

inkluderade honom i vårt äktenskap som vi började se förbättringar – gradvis och på hans sätt och i hans tid.

Det har nu gått flera år sedan vi knäböjde vid altaret i templet i Santiago i Chile, och vi har ställts inför många svårigheter och problem. När vi ser tillbaka kan vi säga att allt vi gått igenom har tjänat oss till godo. Motgångarna har lärt oss att vara ödmjuka och har gjort oss starkare. Vi håller fortfarande på att lära oss

få ordning på livet – vi lär oss båda att arbeta tillsammans som likvärdiga makar i kärlek och förståelse – och det har varit värt ansträngningarna.

Det finns inget magiskt recept för framgång i äktenskapet. Ingredienserna återfinns, som alltid, i Jesu Kristi evangelium. Så, vi har som familj skrivit ett tillkännagivande som vi använder vid sidan av tillkännagivandet om familjen som utfärdades av första presidentskapet och de tolv





BYGGDA PÅ TRONS GRUND

”Lyckade eviga äktenskap byggs på en grund av tro på Herren Jesus Kristus och lydnad mot hans lärdomar” [se ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”, *Liahona*, nov. 2010, s. 129]. Jag har lagt märke till att par som har gjort sitt äktenskap oskattbart lever efter trons mönster: De går på sakramentsmötet och andra möten varje vecka, de håller hemafton, ber och studerar skrifterna tillsammans och enskilt och betalar ett ärligt tionde. Deras ömsesidiga mål är att vara lydiga och goda.”

Äldste L. Whitney Clayton i de sjuttios presidentskap, ”Äktenskap: Se och lär”, *Liahona*, maj 2013, s. 83.

apostlarnas kворum.¹ Vårt tillkännagivande, som vi kallar ”Förberedelser för att bli en evig familj”, börjar med dessa ord: ”Vi, familjen Castro Martínez, vittnar om att äktenskapet är instiftat av Gud och att familjeband kan vara för evigt genom Jesu Kristi försoning om vi lyder evangeliets lagar och förordningar.”

Sedan följer sju priciper som vi anser omfattar de grundläggande evangelievärderingar som ger oss störst chans till framgång i vårt äktenskap och i vår familj. Vår lista är inte på något sätt revolutionerande – den inkluderar sådant som personliga

böner och familjeböner, skriftstudier, hemafton varje vecka, närvaro på söndagens möten, regelbundna tempelbesök, att behandla varandra med kärlek och respekt, och att tjäna. Vi inser också att priciper i sig inte har någon som helst verkan – vi måste använda dem.

Att åsidosätta vår stolthet och inkludera Herren och hans vilja i vårt äktenskap har hjälpt oss in på rätt väg mot att bli en evig familj. ■

Författaren bor i Valparaíso, Chile.

SLUTNOT

1. Se ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”, *Liahona*, nov. 2010, s. 129.



Äldste Richard G. Scott
i de tolv apostlarnas
kvorum



FYLL livet MED FRID, GLÄDJE OCH MENING

Må Herren stärka din beslutsamhet, ditt trosutövande och din karaktärsutveckling så att du kan vara ett sådant godhetens redskap som han vill att du ska vara.

Den här världen befinner sig i stor fara. De grundläggande värderingarna i Förenta staterna och andra västerländska nationer håller på att undermineras. Det pågår ett ständigt sönderfall av principer, dygder, redbarhet och andra religiösa värderingar – civilisationens grundstenar och oundgängliga ingredienser i frid och glädje. Jag ska så enkelt och tydligt som jag kan framlägga ett mönster för framgång och lycka trots dessa förhållanden.

Gud har gett dig förmågan att utöva tro så att du kan finna frid, glädje och mening i livet. Men för att du ska kunna använda dess kraft måste din tro vara fast förankrad. Det finns ingen fastare grund än tro på den kärlek som vår himmelske Fader hyser för dig, tro på hans lycksalighetsplan och tro på Jesu Kristi villighet och makt att hålla alla sina löften.



Här är några av de principer som tro grundas på:

- Tillit till Gud och hans vilja att hjälpa dig när det behövs, hur svåra omständigheterna än är.
- Lydnad till hans bud och ett liv som visar att han kan lita på dig.
- Mottaglighet för den Helige Andens stilla maningar och mod att agera i enlighet med dessa maningar.
- Tålmod och förståelse när Gud låter dig växa genom svårigheter och när svaren kommer bit för bit under en längre period.

Det är till hjälp om du förstår och använder den kraft som finns i samspelet mellan tro och karaktär. Gud använder din tro till att forma din karaktär. Karaktären vävs tålmodigt av lärdomarnas, principernas och lydnadens trådar. Karaktären visar vad du är på väg att bli. Din karaktär är den måttstock som Gud kommer att använda för att avgöra hur väl du har använt ditt jordeliv. En stark moralisk karaktär är följden av att ständigt välja rätt i livets prövningar och svårigheter. Sådana val gör du med förtröstan på det du tror på och när du handlar i enlighet med den tron känner du att det är sant.

En värdig karaktär

Då du kommer till gränsen för din förmåga att förstå och med tro går in i ovisshetens dunkel, leds du till lösningar på livets problem som du inte kan finna på annat sätt. Men inte ens om du har stark tro kommer Gud alltid att ögonblickligen belöna dig enligt dina önskemål. I stället svarar han en

bit i taget på det sätt som i hans eviga plan är bäst för dig. När du ständigt utövar tro skapar det en karaktärsstyrka som du kan lita till när du verkligen behöver den. En sådan karaktär utvecklas inte i stunder av stora utmaningar eller frestelser. Det är då den används.

Karaktärens grundval är redbarhet. En värdig karaktär stärker din förmåga att känna igen Andens ledning och lydigt följa den. En stark karaktär är viktigare än det du äger, det du lärt dig och de mål du har uppnått. När du konsekvent utövar tro bygger du en stark karaktär. En stark karaktär i sin tur ökar din förmåga att utöva tro och stärker därigenom din förmåga och din tillförsikt när det gäller att övervinna livets prövningar. Detta stärkande kretslopp fortsätter, för ju mer din karaktär stärks, desto större förmåga har du att utöva trons kraft.

Var du än bor, vilket yrke eller vilken inriktning du än har i livet, dras du in i striden om mäns och kvinnors själar. Kämpa tappert i den striden. Den utkämpas med avseende på karaktär. Satan och hans trupper har fastställt sin karaktär genom att bestämt motverka vår Faders vilja och ständigt bryta mot hans bud. Din karaktär fastställs när du konsekvent gör rätta val. Du belönas livet igenom av dina ansträngningar att välja rätt.

Varken Satan eller någon annan makt kan undergräva eller förgöra din växande karaktär. Det kan bara du göra, genom olydnad. Det är därför Satan är så angelägen om att fresta dig att fatta beslut som undergräver din karaktär. Satan är en fulländad mästare på att få förödande val att verka attraktiva, till och med förnuftiga. Så var försiktig. Under den här kritiska tiden i ditt liv ställs du inför

Håll evangeliets låga brinnande i ditt hem genom skriftstudier, bön och allt annat som står i din makt att göra. Drick djupt ur källan med Guds uppbarade ord. Håll fast vid hans ord.



många val. Besluten du fattar har stor inverkan på ditt liv nu och för evigt. Fatta dem klokt och under bön.

Fatta beslut som är baserade på eviga sanningar

Det finns två beslutsmonster i livet: 1) beslut som fattas utifrån omständigheter och 2) beslut som fattas utifrån eviga sanningar. Satan uppmuntrar oss att göra val som är baserade på omständigheter: Vad gör andra? Vad är socialt eller politiskt acceptabelt? Vad ger det snabbaste och mest tillfredsställande resultatet? Det mönstret ger Lucifer störst möjlighet att fresta en person att fatta beslut som är skadliga och destruktiva, även om de verkar vara de mest attraktiva just när beslutet fattas.

Den här metoden har inga underliggande värderingar eller normer som vägleder oss i besluten. Varje beslut fattas utifrån det som verkar vara det mest attraktiva valet just då. Den som väljer den här vägen kan inte förvänta sig Herrens hjälp utan har bara sin egen styrka och andras hjälp att hämta kraft från. Tråkigt nog fattar de flesta av Guds barn beslut på det här sättet. Det är därför sådant kaos råder i världen.

Herrens mönster är att hans barn ska fatta beslut som är baserade på eviga sanningar. Det kräver att ditt liv alltid har Guds bud i fokus. Då fattas beslut i enlighet med oföränderliga sanningar och genom bön och den Helige Andens vägledning. Förutom din egen styrka och förmåga får du gudomlig inspiration och kraft när så behövs. Dina gärningar är förutsägbara och välsignar alla i din inflytandekrets. Du får ett värdefullt liv med mening, frid och lycka.

Det finns ingen garanti för att livet blir lätt för någon. Vi växer och lär oss fortare genom att möta och övervinna

prövningar. Du är här för att prövas, för att utvecklas och för att segra. Du ställs hela tiden inför utmaningar som får dig att tänka, göra bra bedömningar och handla rättfärdigt. Du växer genom dem. Men det finns vissa prövningar som du aldrig behöver ställas inför. Det är de som har att göra med allvarliga överträdelser. När du undviker sådana tragedier blir ditt liv enklare och lyckligare. Du kommer att se andra omkring dig som inte gör det valet, som gör sådant som är fel och orättfärdigt och som leder till sorg. Tacka din Fader i himlen för att ditt livsmönster är annorlunda och att du har fått hjälp att göra val som väglets av den Helige Anden. Hans maningar håller dig kvar på den rätta vägen.

Evangeliets lär oss att vi ska fatta beslut som är baserade på eviga sanningar. Tillåt aldrig dig själv att avvika från det livsmönstret för att få en tillfällig, lockande förmån eller göra något som du vet är ovärdigt. Jag har sett så många unga par och individer göra stora misstag i livet på grund av att de riktar blicken mot fel källa för hur man ska leva. De avleds från sanna principer när de frestas att bara kompromissa lite för att få inflytande, ställning eller acceptans. De rättfärdigar sådana avvikelser och menar att de leder till något bättre senare. I det långa loppet leder ett sådant livsmönster till en plats där du definitivt inte vill vara.

Håll fast vid ditt beslut

Hur kan du hålla fast vid ditt beslut att leva värdigt? Hur kan du vara säker på att beslutsamheten i ditt hjärta inte undergrävs av påtryckningar i din omgivning? Om du har förmånen att vara gift, gläds då åt samhörigheten

Vi behöver mödrar och fäder som slår vakt om hemmets helgd och trygghet och bevarar redbarheten i familjen, hem där man lär sig att tro på Gud och lydnad till hans bud är grunden till ett produktivt liv.



med din make eller maka och era barn. Låt det inte finnas några som helst hemligheter mellan er. Det ger en stark försäkran om fortsatt rättfärdighet och lycka. Fatta beslut tillsammans.

Håll evangeliets låga brinnande i ert hem genom skriftstudier, bön och allt annat som står i er makt att göra. Hedra och följ tempelförbunden allteftersom du tar emot dem. Drick djupt från källan med Guds uppenbarade ord. Håll fast vid hans ord. Helga sabbatsdagen. Kort sagt, fortsätt göra det du vet att du bör göra. Vart du än kommer, håll fast vid kyrkan och tjäna ständigt i den. Om du är ensamstående, håll fast vid samma mål i den mån de kan tillämpas.

Du behövs verkligen som en enastående son eller dotter till Gud. Det finns ett trängande behov av män och kvinnor som du som står fast vid principer trots det ökande trycket att kompromissa med just dessa principer. Det behövs män och kvinnor som hederligt och modigt står fast vid det som Herren har fastställt som rätt – och inte för det som är politiskt korrekt eller socialt acceptabelt. Vi behöver personer som har det andliga och rättfärdiga inflytande som motiverar andra att leva hedervärt. Vi behöver redbara politiker, affärsmän som är ärliga och moraliskt rena, advokater som försvarar rättvisan och det juridiska systemet, och styresmän som håller fast vid principer därför att det är rätt. Framför allt behöver vi mödrar och fäder som slår vakt om hemmets helgd och trygghet

och bevarar redbarheten i familjen, hem där man lär sig att tro på Gud och lydnad till hans bud är grunden till ett produktivt liv.

Du kan vara en viktig del av det här brinnande ljuset, det rättfärdiga inflytande som förstärker nationens och hemmens moraliska fiber. Många av dina vänner lever bara för stunden. De förstår inte behovet av principer, eviga lagar eller sanningen. De har fostrats i en miljö där beslut fattas utifrån dagens omständigheter eller morgondagens vinstmöjligheter. Visa dem att det finns ett bättre liv – en bättre väg. Det finns sådant som är fel därför att Gud har fastställt att det är fel. Sanningen beror inte på vad människor tycker, oavsett hur inflytelserika de är. Sanningen fastställdes av en allsmäktig Gud före den här jordens skapelse. Sanningen kommer att bestå oförändrad för alltid.

Ja, det kan uppstå en övergående eufori på grund av makt, inflytande eller materiella ägodelar, men sann och varaktig lycka, den lycka man känner tidigt på morgonen när man är helt ärlig mot sig själv, vinner man bara genom lydnad till Guds lärdomar. Du måste ha ärlighet, redbarhet, kyskhet, dygd och villighet nog att avstå från något attraktivt – även det som uppenbarligen är önskvärt för ögonblicket – för något bättre i framtiden. Jag talar om vår villighet, när omständigheterna kräver det, att lägga allt på altaret för att följa sanna principer.

Framgång i att följa planen

Jag vill ge tio konkreta förslag på hur du ska kunna lyckas med den plan som Herren vill att du ska följa i ditt liv.

För det första: Fastställ vilka principer du ska forma varje aspekt av ditt liv efter – hemma, i ditt tjänande i kyrkan, i ditt yrke, i samhället. Många försöker kategorisera livet och ha en norm för kyrkan och en annan för vad de gör på jobbet och i andra aspekter av livet. Jag avråder dig bestämt från att göra det. Det finns egentligen bara en uppsättning normer som fungerar. Det är Jesu Kristi lärdomar, som belyser vikten av tro, tjänande, lydnad och redbarhet.

För det andra: Gör inga undantag från dina normer. Kompromissa aldrig med dem. Ett av de sätt Herren skyddar oss på är att ge oss vägledning i livet. Ett av de sätt Satan försöker förgöra oss på är att nästan omärkligt leda oss bort från det vi vet är av största vikt i vårt liv. Jag har bott i Washington D.C. under en stor del av mitt liv, och jag minns hur män, som hade valts som representanter för regeringen och som var medlemmar i kyrkan, ibland kom till staden. Några av dem använde Frälsarens lärdomar under sin karriär och blev goda tjänare. Andra började tidigt under sin yrkesbana att tänka: "Om vi var bättre vänner med andra och blev bättre förstådda, skulle vi få ställningar som kunde höja oss till platser där vi kan tjäna bättre." De började göra små undantag från normerna som de visste att de borde leva sitt liv efter. Få kommer ens ihåg dem. De förlorade eftersom de gjorde undantag från normerna. Gör inte samma misstag.

Var lojal mot de lärdomar du fått från dina föräldrar och ledare i kyrkan. De har

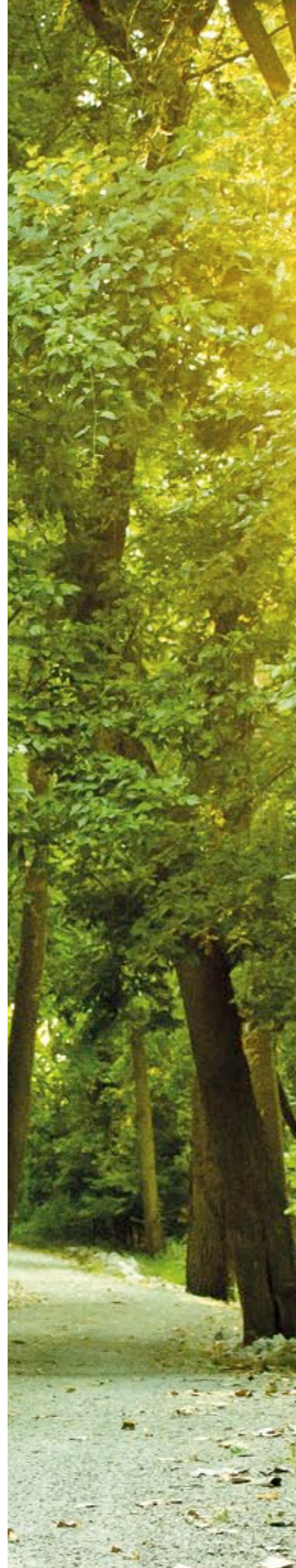
störst värde av alla. Om du förenar din formella utbildning med det du känner till om Herrens lärdomar och dina förebilders värdiga exempel, får du en fast grund. Du blir produktiv och gör sådant som är värdefullt för andra.

För det tredje: Var lojal. Var lojal mot dina föräldrar och andra närstående. Var framför allt lojal mot Jesus Kristus, Frälsaren. Du får framgång när dina gärningar överensstämmer med Herrens lärdomar. När du söker arbete, leta efter något som utmanar dig, som höjer dig till högre prestationsnivåer. Det kanske blir svårare, men du växer, utvecklas mer och bidrar med mer som är gott. Du har egentligen ännu ingen aning om vem du är och vad du kan åstadkomma i livet. Du har stora möjligheter, mycket större än vad du kan föreställa dig i dag.

För det fjärde: Lev så att Herren kan vägleda dig dit han vill att du ska vara och tjäna. Han kan göra det om du värdigt följer hans bud och på varje sätt strävar efter att lyda hans lärdomar.

För det femte: Tjäna andra. När du berättar om det du vet för andra leder det till glädje för dig och andras liv välsignas.

För det sjätte: Le! Jag menar inte att du måste dra skämt varje dag, men ett roligt skämt då och då är som en säkerhetsventil. Livet är inte så illa. Du lär dig snart att alla har problem och ingen vill höra om dina. Lägg dem åt sidan och le. Ha ett gott sinne för humor, som profeterna har. Jag önskar jag kunde berätta om något av det vi pratar om. Det är inget som är respektlöst eller olämpligt – bara ett gott sinne för humor. Jag ska avslöja en hemlighet om hur man vaknar på morgonen med ett leende på





Lägg dina problem åt sidan och le. Ha ett gott sinne för humor, som profeterna har.

läpparna oavsett hur man mår: Gå till sängs med en galge i munnen. Kom ihåg att ett gott sinne för humor är till stor hjälp.

För det sjunde: Klaga inte. Livet är inte alltid rättvist. Det är ett faktum. Men det är fullt av underbara möjligheter om du vet hur du ska hitta dem. Jag minns en gång när jag arbetade så hårt jag kunde. Jag arbetade för en man som tog alla mina idéer och förslag och allt arbete jag hade gjort och presenterade dem för sina överordnade som om det var hans egna förslag. Ett tag var jag mycket upprörd över det. Medan jag funderade över det fick jag en tanke. Jag bestämde mig för att jag skulle börja skriva rapporter till honom om allt jag gjorde eller försökte göra, och jag skickade en kopia till hans chef. Han tyckte inte om det, men det fungerade utmärkt.

För det åttonde: Ha alltid ett uppdrag i kyrkan. Jag menar inte att du ska be om att få ett visst ämbete, men vart du än kommer i världen, vart Herren än tar dig, så erbjud alltid dina tjänster till den presiderande auktoriteten. Låt den auktoriteten bestämma var och hur. Var uppmärksam på det som hör Gud till och hur du kan tjäna honom.

De två sista är de viktigaste.

För det nionde: Besök templet. Se till att ha en gällande tempelrekommendation. Det finns kanske ett fåtal unga vuxna som vill vänta med att besöka templet tills de ska beseglas till sin make/maka. Men i stort sett alla kan få och inneha en tempelrekommendation. Den håller dig i god form andligt sett, gör att du tänker på det som är viktigast i livet och uppmuntrar dig att tjäna andra.

För det tionde: Låt Frälsaren Jesus Kristus vara ditt föredöme i livet. Använd hans lärdomar som din handbok i livet. Gör aldrig några undantag från dem.

Vill du begrunda det jag har sagt under bön? Det finns många som är villiga att ledas av ditt rättfärdiga exempel. Eftersom du har blivit upplyst har du en skyldighet mot dem som följer dig att vara det bästa exempel du kan vara. Då välsignas inte bara de – ditt liv blir också berikat. Upplev det goda inflytande som flödar ur enskilda gärningar som fötts ur ett gott samvete och ur principer som är rotade i sanningen. Bestäm dig för att varje ögonblick i ditt liv ska återspegla din beslutsamhet att ödmjukt vara ett föredöme i rättfärdighet, redbarhet och övertygelse. Med ett sådant liv kommer du helt säkert att lyckas med det ändamål för vilket du kom till jorden.

Gör vad är rätt

Jag inledde det här budskapet med att nämna att jag i mitt liv har fått sanningen i de principer jag tagit upp bekräftade. Det har funnits stunder när det sett ut som om mitt val att stå för principer under hårt motstånd skulle innebära avsevärda personliga förluster. Men det avskräckte mig aldrig. Jag var fast besluten att göra det rätta. Den förväntade förlusten uteblev dock. Att göra det rätta ledde så småningom och på något sätt till avsevärt mycket större och mer meningsfulla möjligheter. Jag vittnar för dig om att det aldrig kan bli fel när du litar på Herren och hans löften, oavsett hur svår prövningen är.

Låt mig berätta om en personlig upplevelse. Jag tjänade i Förenta staternas flotta med amiral Hyman G. Rickover, en väldigt krävande person. När jag kallades som missionspresident försökte han avråda mig från att åka. När jag sade att det var en Guds profet som hade kallat mig, sade han: "Om det är så ni mormoner är, tänker jag inte låta någon av dem arbeta i mitt program." Jag visste att det fanns många familjer i Idaho som var beroende av sitt arbete i det programmet, och blev bekymrad över det hela.

När jag bad kom jag att tänka på en sång: "Gör vad är rätt vad än följderna bliva" ("Gör vad är rätt", *Psalmer*,

nr 160). Det var det jag gjorde. Jag kunde inte se hur några av utmaningarna vi stod inför kunde övervinnas på det sätt jag hoppades på med den person som skulle ersätta mig, men ”gör vad är rätt vad än följderna bliva”. Allt ordnade sig mycket bra.

När amiral Rickover fick höra att jag skulle åka ut på mission sade han att han aldrig ville se eller prata med mig igen. Sista dagen jag arbetade med honom bad jag att få ett privat samtal med honom. Sekreteraren flämtade till och väntade sig en explosion.

Jag gick in och han sade: ”Scott, sätt dig. Vad har du där? Jag har försökt med allt för att du ska ändra dig. Vad är det som du har där?”

Jag gav honom en Mormons bok och sade: ”Amiral Rickover, jag tror på Gud. Och jag tror att när vi gör vårt allra bästa så hjälper han oss.”

Då sade amiral Rickover något som jag aldrig hade väntat mig att få höra. Han sade: ”När du är klar med din mission vill jag att du kommer tillbaka och arbetar med mig.”

”Gör vad är rätt vad än följderna bliva.”

Må Herren stärka din beslutsamhet, ditt trosutövande och din karaktärsutveckling så att du kan vara ett sådant godhetens redskap som han vill att du ska vara. Jag vittnar om att han lever. Han vägleder dig genom livet när du värdigt söker efter hans hjälp. Jag vittnar om det av hela min förmåga. Jesus Kristus lever. Han leder sitt verk på jorden.

Som apostlar till Herren Jesus Kristus har vi upplevelser som är mycket heliga och som gör att vi kan vittna om hans namn och hans makt. Jag gör det med djup övertygelse. Jesus Kristus älskar dig. Han vägleder dig i ditt liv. När du har stora prövningar, när du inte har någon aning om vilken väg du ska ta, knäböj och be din Fader i himlen att välsigna dig och låt din tro på Frälsaren och hans försoning bli klippan och grunden i ditt framgångsrika liv. ■

Från ett examenstal den 21 april 2011 vid Brigham Young-universitetet. För hela talet på engelska, gå till speeches.byu.edu.

ATT LYCKAS I LIVET

1. Fastställ principer som vägleder dig i livet.
2. Gör inga undantag från dina normer.
3. Var lojal.
4. Lev så att Herren kan vägleda dig.
5. Tjäna andra.
6. Le.
7. Klaga inte.
8. Ha alltid ett uppdrag i kyrkan.
9. Besök templet.
10. Följ Frälsarens exempel.

TIDSOVERSIKT

Del 1 av 2

Från Abraham till Jesus Kristus
(Del 2 publiceras senare under 2014)

Abraham – Gamla testamentets store patriark – är oupplösligt knuten till alla som sluter sig till Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga. När du förstår hans liv och det förbund Gud slöt med honom och hans avkomlingar hjälper det dig att bättre förstå ditt liv och de förbund du ingår med Gud som lärjunge till Jesus Kristus (se Handledning för skriftstudier, "Abrahams förbund", <http://scriptures.lds.org/sv/helps/contents>).

För ca 4 000 år sedan lovade Jehova (som Jesus Kristus kallades innan han föddes på jorden) Abraham att hans avkomlingar skulle vara till välsignelse för alla folk och att stora ting skulle ske i de sista dagarna på grund av hans förbund (se Abraham 2:9–11). Jesus Kristus slöt detta förbund om igen med många andra under seklernas lopp. I vår tid har han förnyat Abrahams förbund med profeten Joseph Smith (se L&F 124:58; 132:30–31). Genom att inträda i detta återställda förbund välsignas du med det eviga evangeliet och du, liksom de som levde för länge sedan, får möjlighet att ta emot alla de heliga prästadömsförrättningar, bland annat evigt äktenskap (se Handledning för skriftstudier, "Förbund", <http://scriptures.lds.org/sv/helps/contents>). Din patriarkaliska välsignelse innehåller ett inspirerat tillkännagivande om den släktlinje genom vilken du kan göra anspråk på dessa välsignelser, genom att utöva tro, omvända dig, ta emot prästadömsförrättningar och uthärda intill änden i att hålla dina förbund.

När du studerar det här schemat ser du tydligare din plats i Guds lycksalighetsplan.

ABRAHAM'S FÖRBUND

1 Abraham föddes i Ur, i kaldéernas land. Hans far tillbad falska gudar.
Abraham 1:1, 5-7, 27

2 Abraham döptes. Han fick prästadömet av Melkisedek.
Läran och förbunden 84:14; Abraham 1:2-4

3 Jehova (Jesus Kristus) visade sig för Abraham och räddade honom från att offras till falska gudar.
Abraham 1:8-16

4 Jehova befälde Abraham att lämna Ur och lovade honom att genom Abrahams verksamhet skulle hans namn bli evigt känt på jorden.
Abraham 1:16-19

TIDSUTDELNINGAR Östra halvklotet
Västra halvklotet

'2025 F. KR.

'2000 F. KR.



1 2 3 4 5



Sara

ABRAHAM

12 PROFETIA
En del av Abrahams efterkommande skulle vara "främlingar" i Egypten.
Första Moseboken 15:13-14

13 På Guds befallning gav Sara sin tjänsteflicka Hagar till hustru åt Abraham.
Första Moseboken 16:1-4; Läran och förbunden 132:28-35

14 En ängel från Gud visade sig för Hagar. Hennes efterkommande skulle också välsignas storligen som Abrahams avkomlingar. Ismael föddes.
Första Moseboken 16:7-16

15 Jehova visade sig för Abraham och bekräftade ännu en gång sina löften. Abraham lät omskära alla män i sitt hus som ett tecken på förbundet.
Första Moseboken 17:1-27

INSAMLING

5 Abraham, Sara (hans hustru) och andra släktingar bosatte sig i Haran.

Abraham 2:1-5

6 Jehova ingick sitt förbund med Abraham. Abrahams avkomlingar skulle vara till välsignelse för jordens alla släkter.

Abraham 2:6-11

7 Abraham och hans familj bosatte sig i Kanaans land. Jehova lovade att hans efterkommande skulle få landet när de är rättfärdiga. De färdades sedan till Egypten.

Abraham 2:6, 12-25, 27

8 Med hjälp av Urim och Tummim såg Abraham Guds tron, den förjordiska världen och jordens skapelse.

Abraham 3-5

9 I Egypten blev Abraham en stor förkunnare av evangeliet och hade framgång.

En faksimil från Abrahams bok, nr 3

10 Abraham och hans familj återvänder till Kanaan. Jehova bekräftade sitt eviga förbund med Abraham.

Första Moseboken 13:1-4, 12-18

11 Jehova talade till Abraham i en syn, och Abraham uttryckte sin önskan om att få barn. Herren bekräftade sitt förbund på nytt.

Första Moseboken 15:1-21

Abraham

Jareds bror (jarediter)

1950 F. KR.

1900 F. KR.

1825 F. KR.

6 7 8 9



9

10 11 12 13 14 15 16 17



11



17

19 20 21 22



21



10



14

ISAK



19

Rebecka (Isaks hustru)

Hagar

ISMAEL

ISMAELITER

Ketura

MIDJANITER

FÖRSKINGRING

INSAMLING

16 PROFETIA

Sara skulle få en son vid namn Isak och i honom skulle Abrahams förbund upprättas.

Första Moseboken 17:15-21

17

Isak föddes. Jehova sade till Abraham att han skulle välsigna både Ismael och Isak. (Se profetia 16.)

Första Moseboken 21:1-5, 12-13

18 PROFETIA

Hagars son Ismael skulle bli far till ett "stort folk". Hans efterkommande blev tolv nationer eller stammar.

Första Moseboken 21:17-20; 25:12-16

19 Jehova bekräftade sitt förbund med Abraham efter att han visat sin villighet att offra sin son Isak som brännoffer.

Första Moseboken 22:1-19; Jakob 4:5

20 På Guds befallning gifte sig Abraham med Ketura. Deras sex söner skulle också bli storligen välsignade.

Första Moseboken 25:1-4; Läran och förbunden 132:28-35

21 Abraham välsignade och gav gåvor till alla sina söner. Sedan dog han, 175 år gammal.

Första Moseboken 25:5-10

22 Jehova visade sig för Isak och bekräftade Abrahams förbund med honom, hans hustru Rebecka och deras avkomlingar.

Första Moseboken 26:2-5, 24-25; Läran och förbunden 132:37

23 Jehova visade sig för Jakob och bekräftade Abrahams förbund med honom och hans avkomlingar.
Första Moseboken 28:10-22

24 På Guds befallning gifte sig Jakob med Lea, sedan Rakel, sedan Bilha och sedan med Silpa. Tolv söner och en dotter föddes.
Första Moseboken 29-30; Läran och förbunden 132:37

25 Jehova befälde Jakob att återvända till det förlovade landet Kanaan. Jakobs namn ändrades till Israel.
Första Moseboken 31-32

26 Jehova visade sig för Jakob (Israel) i Betel och förnyade Abrahams förbund.
Första Moseboken 35:1-13

27 Jehova visade sig för Israel och befälde honom att ta sin familj till Egypten.
Första Moseboken 46:1-7

28 Israel välsignade sina söner och sonsöner Efraim och Manasse och deras familjer. Han lovade dem att Gud en dag skulle hjälpa dem återvända till Kanaans land.
Första Moseboken 48:21

29 PROFETIA
I sin patriarkaliska välsignelse fick Josef löfte om att han skulle få många avkomlingar.
Första Moseboken 48:19; 49:22-26

TIDSUTDELNINGAR

Östra halvklotet
Västra halvklotet

Mose
Jareds bror (jarediter)

1800 F. KR.

1600 F. KR.

1300 F. KR.

23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38

ESAU Judit Basemat EDOMITER

Lea	RUBEN
	SIMON
	LEVI
	JUDA
	ISASKAR
	SEBULON
Silpa	GAD
	ASER
Bilha	DAN
	NAFTALI
Rakel	JOSEF Efraim och Manasse
	BENJAMIN

JAKOB

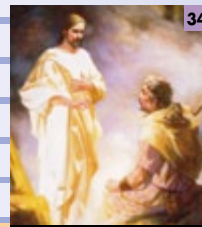


28

Mose, Aron



36



34



38

ISMAELITER

MIDJANITER

Jetro

INSAMLING

FÖRSKINGRING

INSAMLING

37 Jehova visade sig för Josua, förnyade sitt förbund och befälde Israels barn att gå in i Kanaans land, som skulle vara deras arvedel.
Josua 1:1-9

38 Efter många år i Kanaan slutade Israels barn att hålla förbundet. De förföljdes av sina fiender.
Domarboken 2-3

39 Genom profeten Natan ingick Jehova ett evigt förbund med kung David och hans avkomlingar.
Andra Samuelsboken 7:1-17; Läran och förbunden 132:38

40 PROFETIA
Folket i det norra riket (som kallades Israel) och i det södra riket (Juda) skulle skingras bland alla nationer.
Amos 9:5-10; Mika 3:9-12

41 PROFETIA
Messias (Jesus Kristus) skulle lida och sona världens synder.
Jesaja 53

42 PROFETIA
Herren skulle hämta tillbaka en återstod av sitt folk och resa upp ett baner för alla nationer.
Jesaja 11:11-12; Amos 9:9

43 PROFETIA
Herren skulle trösta sitt folk, återlösa Jerusalem och visa sin makt för alla nationer.
Jesaja 40:1-2, 11; 41:10; 52:9-10

30 I Egypten förökade sig Israels avkomlingar och blev kända som Israels barn (även kallade Israels hus). (Se profetia 12.)

Första Moseboken 50

31 PROFETIA
Gud skulle "uppresna" en profet (Mose) för att befria Israel från trældom i Egypten.

Joseph Smiths översättning, Första Moseboken 50:24, 34-36 (i Handledning för skriftstudier); Andra Nephi 3:10, 17

32 PROFETIA
Israels släkte skulle förskingras och en "gren" skulle leva i Amerika.

Joseph Smiths översättning, Första Moseboken 50:25 (i Handledning för skriftstudier); Andra Nephi 3:3-5, 16

33 PROFETIA
En utvald "siare" (Joseph Smith) skulle återupprätta kunskapen om Abrahams förbund.

Joseph Smiths översättning, Första Moseboken 50:25-33 (i Handledning för skriftstudier); 2 Nephi 3:6-15

34 Jehova visade sig för Mose, som hade tagit emot prästadömet av Jetro. Israels barn lämnade Egypten. (Se profetia 31.)

Andra Moseboken 3:1-10; 13:17-22; Läran och förbunden 84:6

35 På Sinai berg lovade Israels barn att de skulle hålla Abrahams förbund.

Andra Moseboken 19:3-9; 24:3

36 Eftersom Israels barn bröt sitt löfte mottog de en lägre lag av köttliga bud.

Andra Moseboken 32-34; Galaterbrevet 3:19-24; Läran och förbunden 84:19-26

1000 F. KR.

700 F. KR.

400 F. KR.

100 F. KR.

39



Kung David

40 41 42
43 44

43 44

Jesaja**

45



45

46 47 48



47

Nehemja

49



49

50



50

PROFETIA: ZENOS LIKNELSE (ca 1800-400 f. Kr.)

Israels hus är som ett odlat olivträd som började murka, så vingårdens herre värdade det tills nya naturliga grenar började skjuta skott. Han tog bort dessa grenar och ympade in dem i andra träd i sin vingård. Han beskar de visnande stora grenarna från det odlade trädet och brände dem för att sedan ympo in vilda olivgrenar i trädet.

Jakobs bok 5:3-14 (fortsätter i del 2)



Lehi (nephiter och lamaniter)

Några folkslag i Arabien

Norra riket (se 1 Kung. 12:2-20)

Norra riket FÖRSKINGRING (Israels förlorade stammar)

Södra riket

Södra riket FÖRSKINGRING

44 PROFETIA
Under en storslagen tusenårsperiod skulle jorden förnyas och all sjukdom och sorg upphöra.

Jesaja 25:6-9; 33:20-24; 35; 61:2-5

45 Folket i det norra riket skingrades av assyrierna på grund av ogudaktighet. (Se profetia 40.)

Andra Kungaboken 17:5-18

46 PROFETIA
Några judar (en återstad) skulle återinsamlas till Jerusalem för att tjäna Herren.

Jeremia 24:4-7

47 Jehova upprättade Abrahams förbund med Lehi och hans familj. De lämnade Jerusalem och blev en nation i Amerika. (Se profetierna 29 och 32.)

Första Nephi 1-2; 18

48 Folket i det södra riket förkastade Abrahams förbund och skingrades av babylonierna. (Se profetia 40.)

Andra Kungaboken 25:1-10

49 En del av Israels barn som kallades "judar" återvände till Jerusalem och återuppbyggde templet. Esra förmanade folket att hålla sitt förbund med Gud. (Se profetia 46.)

Nehemja 8-10

50 Hasmoneerna (mackabéerna) upprättade en oberoende judisk stat som kallades Judéen, i Kanaans land.



”Detta vidsträckta imperium”

KYRKANS TILLVÄXT I RYSSLAND

Ryska sista dagars heliga har byggt på profetians grund för att upprätta kyrkan i sitt land.

James A. Miller

Kyrkans historiska avdelning

Sista dagars heliga i Ryssland nådde en viktig milstolpe 2011 då den första staven i deras land bildades i Moskva. Över ettusen medlemmar i kyrkan, missionärer och vänner samlades förväntansfullt för att inrösta sina nya ledare och uttrycka sin tacksamhet över att huvudstaden i deras nation nu kunde ta plats bland de Sions stavar som finns spridda världen över. Förväntningarna växte när Jakov Bojko kallades och inröstades som stavsresident med Vladimir Astasjov och Viktor Kremntjuk som rådgivare.

En våg av känslor svepte över de församlade när Vyatjeslav Protopopov presenterades som stavens patriark, den förste infödde ryske patriarken. Händer flög upp i luften när hans namn lästes upp för inröstning och några började nästan klappa händer av glädje. För första gången mottog ryska prästadömsledare de nycklar och den auktoritet som sista dagars heliga i övriga världen åtnjuter. Ett nytt kapitel i kyrkans historia i Ryssland började i och med att kyrkans ledarskap i Moskva nu helt var i ryska händer.

Profetia

Vägen fram till denna betydelsefulla dag i kyrkans ryska historia kan spåras tillbaka till återställsens tidiga dagar. 1843 kallade profeten Joseph Smith äldste Orson Hyde i

de tolv apostlarnas kворum och George J. Adams på mission till Ryssland ”för att presentera evangeliets fullhet för människorna i detta vidsträckta imperium, och [till detta] är knutet några av de mest viktiga ting vad gäller utvecklingen och uppbyggandet av Guds rike i de sista dagarna, vilka inte kan förklaras vid denna tidpunkt”.¹ Emellertid avbröt profeten Joseph Smiths martyrdöd 1844 planerna att fullfölja missionen, och profetens planer för evangeliets bestämmelse i ”detta vidsträckta imperium” förblev ouppfyllda.²

Förberedelse

Under de 168 åren mellan denna första missionskallelse och skapandet av den första staven i Ryssland, hjälpte dock sista dagars heliga från olika håll till med att förbereda vägen så att evangeliet skulle kunna predikas för det ryska folket. 1895 anlände den svenske missionären August Höglund till S:t Petersburg för att undervisa Johan Lindelöf, som hade brevväxlat med den Skandinaviska missionen och frågat efter missionärer efter att ha hört talas om kyrkan i sitt hemland Finland. Två dagar efter att han träffat äldste Höglund och talat med honom hela natten, bad Johan och hans hustru Alma att få döpas. Den 11 juni 1895 följde äldste Höglund med dem till floden Nevas strand. Då de inte kunde hitta en tyst och undanskynd plats för dopet knäböjde sällskapet i bön



En rysk konstnärs porträtt av äldste Francis M. Lymans invigningsbön 1903 i Sommarträdgården i S:t Petersburg.

för att be Herren om hjälp. Mirakulöst nog började båtar och människorna lämna området. Efter dopet sade syster Lindelöf: "Jag känner mig så glad! Jag vet att Herren har förlåtit mig."³ Johan och Alma blev därmed de första omvända att döpas i Ryssland.

Uppmuntrad av Lindelöfs omvändelse och de sociala reformer som den ryska regeringen planerat, började äldste Francis M. Lyman (1840–1916) i de tolv apostlarnas kворum planera för att sända missionärer till det ryska imperiet. 1903, medan han verkade som president för den europeiska missionen, reste äldste Lyman till det ryska imperiet och invigde landet för evangeliets predikande. Han uppsände böner i S:t Petersburg och i Moskva den 6 och 9 augusti, och bad Herren välsigna landets styresmän och imperiets många folk, "i vilkas vener Israels blod ymnigt flyter".⁴ Han bad också att "de uppriktigas och ärligas hjärtan skulle vändas till att söka efter sanningen, och vädjade till Herren om att sända tjänare fulla av visdom och tro till att förkunna evangeliet för ryssarna på deras eget språk".⁵

Äldste Lyman skickade missionären Mischa Markow till Riga, Lettland – som då ingick i det ryska imperiet – och skrev till kyrkans högkvarter att han snart hoppades kunna kalla missionärer till Ryssland. Kyrkans ledare i Salt Lake City kände dock att de noggrant behövde överväga om fler

missionärer skulle skickas till Ryssland, där det var olagligt att predika något som motsade rysk ortodoxi. Broder Markow lämnade snart Riga på order av lokala myndighetspersoner.⁶ Så småningom ledde sociala och politiska spänningar, som förvärrades av första världskrigets påfrestningar, till en rad revolutioner och ett inbördeskrig som höll Ryssland i våldets grepp. Bildandet av Sovjetunionen och, så småningom, det kalla kriget, omöjliggjorde ytterligare försök att sända missionärer till Ryssland.

Men även under sovjettiden fortsatte sista dagars heliga att förbereda sig för införandet av det återställda evangeliet i Ryssland. En sådan person var André Anastasion, en emigrant från Odessa, Ukraina, som började översätta Mormons bok till ryska efter sitt dop 1918. Efter att ha besökt Moskva 1970 skrev André: "Två gånger under kvällen stod jag på Röda torget och bad Herren att göra det möjligt för evangeliet att nå ut till det ryska folket, som jag såg överallt i stora skaror, illa klädda, dystra, med hängande huvuden."⁷ Den första utgåvan av Mormons bok på ryska, som till stor del var baserad på Andrés verk, publicerades 1981. Med tiden kom många ryssar att ta emot budskapet i Mormons bok och de blev pionjärer i sitt eget land och hjälpte till att uppfylla andras förhoppningar och böner.

Pionjärer

1989 besökte Jurij och Ljudmila Terebenin från S:t Petersburg (som då hette Leningrad) och deras dotter Anna vänner i Budapest i Ungern. En sista dagars helig vän bjöd in dem till kyrkan, där de kände Anden och beslutade sig för att träffa missionärerna. De döptes så småningom. Även om de till en början var de enda medlemmarna i kyrkan i S:t Petersburg lämnades inte Terebenins ensamma särskilt länge. Medlemmar i kyrkan från Finland berättade redan om evangeliet för andra ryssar, som till exempel Anton Skripko, som blev den första ryssen att döpas i Ryssland.

På den tiden upplevde Ryssland en politisk förändring, och amerikaner som bodde och arbetade i Moskva började vända sig till sina ryska vänner och bekanta. Dohn Thornton träffade Galina Gontjarova 1989 och deras samtal kom att handla om religion. Broder Thornton berättade senare:

PROFETIOR ANGÅENDE KYRKAN I RYSSLAND



1930:
"Jag vittnar om att det finns

tusentals av Israels blod i det landet [Ryssland] och Gud förbereder vägen för dem."
– Äldste Melvin J. Ballard (1873–1939) i de tolv apostlarnas kvorum¹⁵

"När jag gav [Galina] Mormons bok och häftet om Joseph Smith, hände något helt fantastiskt. Det var som om allt ljus i rummet i det ögonblicket riktades på boken. Anden kom över oss och [hon] började gråta."⁸ Galina sade till honom att hon kände att boken var från Gud. Hon började komma till kyrkan och döptes i juni 1990 och blev den första omvända att döpas i Moskva.

I och med att ryssar från S:t Petersburg, Vyborg, Moskva och andra städer slöt sig till kyrkan, började ett nytt kapitel i kyrkans historia i Ryssland. Den 26 april 1990

återuppstå."⁹ I juni döptes Vyatjeslav, Galina (hans hustru) och Tamara. Från 1995 till 1998 verkade broder Efimov som Rysslands förste infödde missionspresident.

Tillväxt

Som en uppfyllelse av äldste Lymans invigningsböner 1903 leddes kyrkan i Ryssland av starka och trofasta ledare, och kyrkan växte stadigt efter att missionärer kommit in i landet i början av 1990. Trofasta ryssar tog på sig ansvaret att tjäna sina vänner och grannar. Allt eftersom distrikt organiserades i många

1843: Joseph Smith kallar missionärer att föra evangeliet till Ryssland. Hans martyrdöd 1844 avbryter dessa planer.



1903: Äldste Francis M. Lyman i de tolv apostlarnas kvorum inviger det ryska imperiet för evangeliets predikande.

1917: Bolsjevikerna störtar den provisoriska regeringen som följde på tsarens abdikering, vilket tände gnistan till det ryska inbördeskriget 1917–1922.



1922: Sovjetunionen grundades officiellt.

upsäende äldste Russel M. Nelson i de tolv apostlarnas kvorum en bön för att återinviga Ryssland. Han bekräftade på nytt äldste Lymans invigning nästan ett sekel tidigare samt bad Herren att ge evangeliets välsignelser till folket.

Under våren 1990 bjöd även Tamara Efimova i S:t Petersburg hem missionärerna efter att ha träffat dem hemma hos en vän. Hennes far Vyatjeslav Efimov var först skeptisk mot att dessa unga män kunde lära honom något nytt om Gud. Han blev dock imponerad av deras evangeliebudskap. Han skrev: "[Det] gav mig tillfälle att få svar på mina egna frågor, och viktigast av allt, att förstå att Gud älskar var och en av oss. Vi är hans barn och han har gett oss en Frälsare, sin Son Jesus Kristus, och vi kommer alla att

städer blev de heliga utbildade, inspirerade och stöttade av ledare som till exempel Fidruss Chasbjulin. Broder Chasbjulin, som slöt sig till kyrkan 1994, verkade som den förste grenspresidenten i Rostov-na-Donu, från 1995 till 1997, då han kallades som president för Rostovs distrikt. Som distriktspresident fokuserade han på att stärka familjer och intresserade sig särskilt för att tjäna ungdomarna och hjälpa dem förbereda sig för mission och så småningom gifta sig i templet.¹⁰

Tempel

Ryska sista dagars heliga lät inte avsaknaden av tempel i det egna landet hindra dem från att delta i förrättningarna i Herrens hus. I mer än 15 år låg de närmaste templet i Stockholm och i Freiberg i Tyskland, men



1995:
"Ni träffas där ni kan nu, men ni

kommer att få uppleva kapell och stavar. Ni kommer att få se ett tempel i Herrens tid."
– President Boyd K. Packer, president för de tolv apostlarnas kvorum¹⁶



medlemmarna i Rysslands fjärran östra delar fortsatte dock att besöka templet i Seoul i Korea. Svårigheter med visum, långa avstånd och resekostnader gjorde att det var gles mellan tempelbesöken.

I december 1991 blev familjen Andrej och Marina Semjonov från Vyborg den första ryska familjen att besöka templet. Broder Semjonov sade: ”En speciell glädje kom in i vårt liv efter att vi besöglats för evigt i Stockholms tempel.”¹¹ I flera år följde han med varje grupp från Ryssland som besökte templet i Sverige.

Så småningom kom ett tempel närmare Ryssland när president Gordon B. Hinckley (1910–2008) invigde Helsingfors tempel 2006. Senare, 2010, jublade sista dagars heliga i hela Ryssland när president Thomas S. Monson invigde Kievs tempel i Ukraina, det första i det forna Sovjetunionen, vilket gjorde templets välsignelser mer tillgängliga för trofasta ryska sista dagars heliga.

En rysk kyrka

Invigningen av templet i Ukraina stärkte de ryska medlemmarnas förhoppningar om



1981: Mormons bok ges ut på ryska.



1991: Tabernakelkören besöker Sovjetunionen. Efter konserten tillkännager ryska styresmän att kyrkan vunnit nationellt erkännande den 28 maj.

1991: I december upplöses Sovjetunionen officiellt och Ryska republiken blir Ryska federationen.



Senare började missionernas ledare att organisera grupper som skulle besöka templet. Den första gruppen från Moskva reste till Stockholm i september 1993. Dessa besök i templet blev höjdpunkter av hängivenhet för ryska medlemmar i hela landet.

Familjen Versjinin från Nizjnij Novgorod besökte templet i Stockholm första gången år 2000. Efter att ha rest till S:t Petersburg slöt sig Sergej, Vera och deras dotter Irina till en grupp ryska sista dagars heliga från olika städer och reste med buss och färja för att komma till templet. I templet deltog Irina i dop för de döda och besöglades till sina föräldrar. ”Resan gav oss vittnesbörd och många välsignelser”, minns hon. ”Det var små vittnesbörd som var och en mottog för sig. Men tillsammans hjälpte de oss och gav oss kraft för ytterligare andlig tillväxt.”¹²



Ryska sista dagars heliga deltar i ett projekt för "Mormon Helping Hands" och städar upp på en skolgård och runt en sjö i närheten av Moskva 2013.

kyrkans framtid i sitt land. Efter invigningen sade Vladimir Kabanovij från Moskva att ”kyrkan kommer att fortsätta växa – jag har en vision om Sions stavar här [i Ryssland]”.¹³ Mindre än ett år senare blev den visionen verklighet när äldste Russell M. Nelson i de tolv apostlarnas kворum organiserade Moskvans stav. Följande år, i september 2012, organiserade äldste Nelson ännu en stav, i S:t Petersburg.

Även om dessa ögonblick representerade kulmen av tjugio år av ryska sista dagars heligas banbrytande tjänande och utveckling, är detta bara början av ett nytt kapitel i kyrkans historia i deras land. Efter ett besök i juni 2012 hos de heliga i området Europa Öst (som innefattar Ryssland), bar äldste D. Todd Christofferson i de tolv

TILLVÄXT I ANTAL MEDLEMMAR

1989: 20

1998: 9 179

2008: 19 946

2013: 21 888



KYRKANS STATISTIK FÖR RYSSLAND*

Stavar: 2
 Distrikt: 3
 Församlingar och grenar: 98
 Missioner: 7
 Närmaste tempel: Kiev i Ukraina, Helsingfors och Seoul i Korea

*1 juni 2013



2002: I september blir president Gordon B. Hinckley den förste av kyrkans presidenter att besöka Ryssland.



2008: Anatolij Resjetnikov blir den förste infödde ryssen att kallas som områdessjuttio.

2011: Den 5 juni organiseras Moskvans stav, den första staven i Ryssland.



2012: Den 9 september organiseras S:t Petersburgs stav.

apostlarnas kворum vittne om att Herren leder sitt verk där: ”Hans Ande vilar över detta område. Vi kommer att få se sådant som vi aldrig kunnat tänka oss.”¹⁴ När ryska sista dagars heliga pionjärer fortsätter med sitt tjänande, lever och tar till sig Jesu Kristi evangelium och fäster blicken på templet, kommer ännu fler stavar att bildas och kyrkan kommer fortsätta att gå framåt i deras land. Kanske får vi se uppfyllelsen av det som profeten Joseph Smith hade en vision om för Guds rike i de sista dagarna i detta vidsträckta imperium. ■

SLUTNOTER

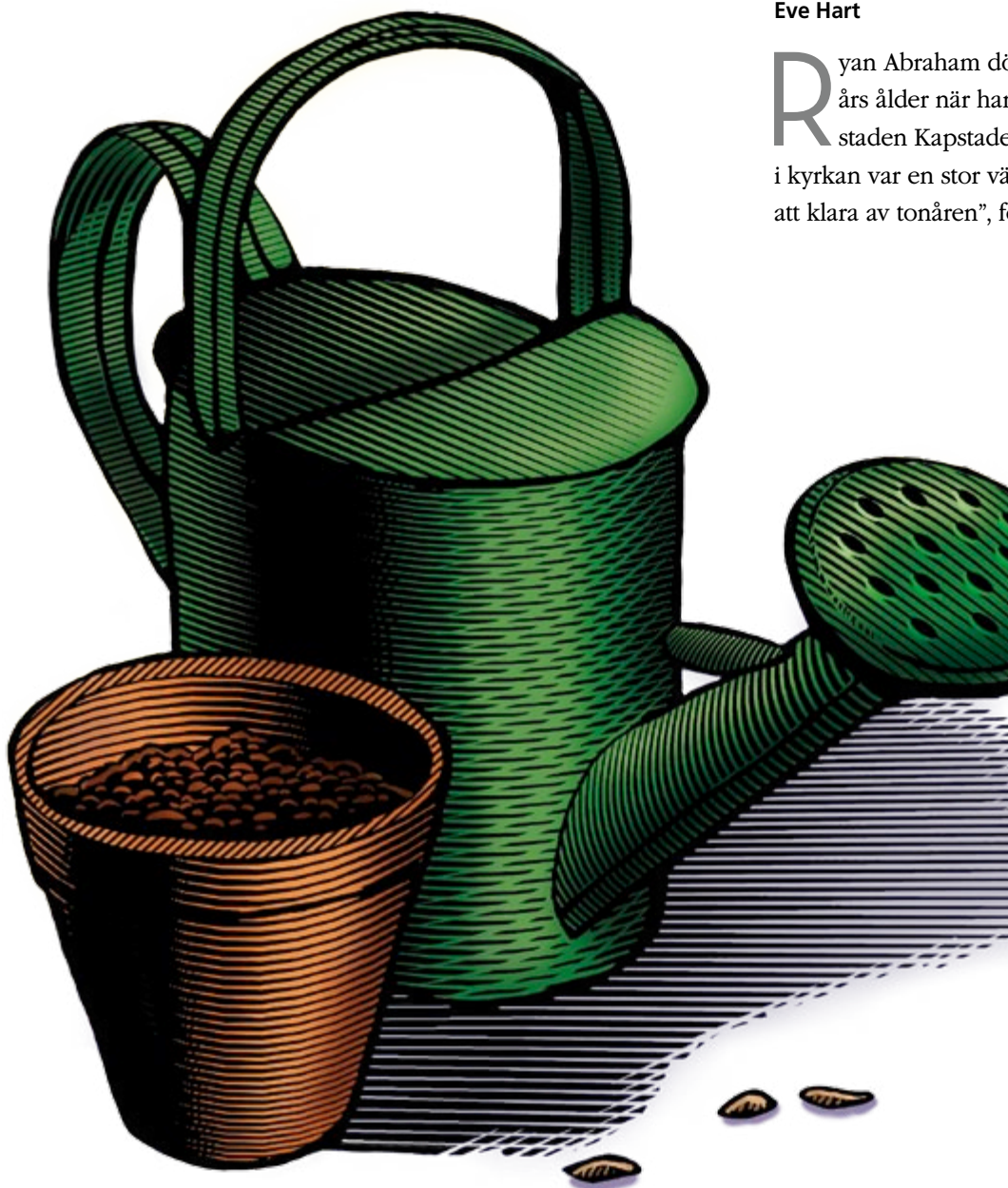
1. Joseph Smith, i *History of the Church*, 6:41. Det är oklart vilka viktiga ting profeten syftade på ”vilka inte kan förklaras vid denna tidpunkt”. Han kunde ha syftat på Ryssland i sig, på missionen eller på missionärernas budskap.
2. George J. Adams valde att inte acceptera Brigham Youngs ledarskap som president för de tolv apostlarnas kворum efter Joseph Smiths död, och lämnade kyrkan.
3. August Höglund till presidenten för den skandinaviska missionen, 9 juli 1895, *Scandinavian Mission manuscript history*, Church History Library, Salt Lake City, citerad i ”Johan and Alma Lindlöf: Early Saints in Russia” av Kahlile Mehrs, *Ensign*, juli 1981, s. 23.

4. Joseph J. Cannon, ”President Lyman’s Travels and Ministry: Praying in S:t Petersburg for the Land of Russia”, *Millennial Star*, 20 aug. 1903, s. 532.
5. Joseph J. Cannon, ”President Lyman’s Travels and Ministry: The Visit to Moscow, the City of Churches”, *Millennial Star*, 27 aug. 1903, s. 548.
6. Se William Hale Kehr, ”Mischa Markow: Missionary to the Balkans”, *Ensign*, juni 1980, s. 29.
7. André Anastasons brev till de tolv apostlarnas råd, 8 nov. 1970, Church History Library, Salt Lake City.
8. Dohn Thornton, ”The Beginnings of the Moscow Branch”, i *Papers and Photographs Relating to the Beginning of the Church in Moscow, Russia (1990–1992)*, Church History Library, Salt Lake City.
9. Vyacheslav Efimov i *Russia and the Restored Gospel (1997)*, av Gary L. Browning, s. 73.
10. Se muntlig berättelse av Fidirus Khabrahmanovich Khasbiulin, av Allison Thorpe Pond, 18 aug. 2010, Church History Library, Salt Lake City.
11. Andrei Semionov i ”Trosarv i Ryssland”, av Gary Browning, *Nordstjärnan*, apr. 1998, s. 32.
12. Från en intervju med Irina Borodina, 6 mars 2013.
13. Vladimir Kabanovij, i ”Russia’s first stake a powerful symbol of country’s growth”, av Jason Swenson, *Church News*, 9 juli 2011, ldschurchnews.com.
14. D. Todd Christofferson, i video i ”Spirit Attentive to Eastern European Pioneers”, Prophets and Apostles Speak Today, lds.org/prophets-and-apostles/unto-all-the-world/spirit-attentive-to-eastern-europe-pioneers.
15. Melvin J. Ballard, i Conference Report, apr. 1930, s. 157.
16. Boyd K. Packer, i en inspelning av Dennis B. Neuschwander under ett möte i kyrkan i S:t Petersburg, 18 nov. 1995.

ATT *vårda* VÅRT NYA LIV

Eve Hart

Ryan Abraham döptes in i kyrkan vid fjorton års ålder när han bodde i den bergiga kuststaden Kapstaden i Sydafrika. "Att bli medlem i kyrkan var en stor välsignelse – det hjälpte mig att klara av tonåren", förklarar han. "Men efter att



TRONS FRÖ

"Ett av kyrkans ändamål är att livnära och kultivera trons frö, även i tvivlets och osäkerhetens tidvis sandiga jordmån. Tro är att hoppas på sådant som inte syns men ändå är verkligt [se Alma 32:21].

Därför, mina kära bröder och systrar, mina kära vänner, ber jag er att först tvivla på era tvivel innan ni tvivlar på er tro."

President Dieter F. Uchtdorf, andre rådgivare i första presidentskapet, "Kom och förena er med oss", *Liahona*, nov. 2013, s. 23.

ha blivit medlem insåg jag att man inte bara byter kyrka att gå till – man byter liv.”

Ryans resa liknar den som många andra omvända har gjort. Han trodde att evangeliet var sant men övergången till en ny kultur med nya förväntningar var inte lätt för honom. ”Ibland kom jag på mig själv med att fråga: ’Klarar jag verkligen av det här?’” Ryan säger: ”Men när vi lever upp till det vi vet, får vi mer kunskap och styrka. Herren vill göra något av oss som vi aldrig skulle kunna göra av oss själva.”

Den här artikeln är en sammanställning av omvändas vittnesbörd och erfarenheter. Vi hoppas att du under dessa sju rubriker kan finna den uppmuntran du behöver för att hålla dig engagerad i kyrkan och vårda din nya tro tills den kan ”slå rot, så att det kan växa upp och bära frukt” (Alma 32:37).

Att övervinna prövningar

När vi lever i enlighet med det återställda evangeliets ljus kan vi uthärda turbulensen i vår dödliga tillvaro och leva med Gud igen. Vår himmelske Fader väntar på att få säga till oss: ”Bra, du gode och trogne tjänare” (Matt. 25:21). Det är hans löfte och han kommer med all säkerhet att uppfylla det om vi gör vår del.

Elson Carlos Ferreira, döpt i Brasilien 1982

Närhelst det känns som om du är ensam om att ha svårigheter, kan du stanna upp och tänka på vad Kristus gjorde för dig och hur han led för dig. Han kommer alltid att finnas där för att hjälpa oss förstå vilka vi är och vad vi är ämnade att bli. Han känner oss bättre än vad vi känner oss själva.

Mikiko O’Bannon, döpt i Japan 1993

Att arbeta på det grundläggande

Jag har inte gjort något märkvärdigt för att hålla mig trofast i kyrkan. Jag har inte vandrat 8 mil för att komma till sakramentsmötet eller kastats i en brinnande ugn. Men att konsekvent göra enkla saker – närvara vid kyrkans möten, be och verka i ämbeten – har hjälpt mig vårda mitt vittnesbörd (se Alma 37:6–7).

Alcenir de Souza, döpt i Brasilien 1991

När jag först blev medlem i kyrkan som nittonåring kändes evangeliet spännande, och att läsa skrifterna dagligen var ett fantastiskt äventyr.

Men efter några år av medlemskap i kyrkan kände jag mig fysiskt och andligt trött. Jag släpade mig till kyrkan varje söndag, fick inte så mycket ut av mötena och längtade hem till min söndagslur.

Ett samtal med en vän kastade lite ljus på min situation. Jag gjorde en inventering av mina andliga vanor, och jag insåg att mina böner hade blivit ytliga, och att läsa skrifterna varje morgon var en rutinsyssla – inte ett nöje. Jag insåg att jag behövde få in en del andlig näring och motion i min dag.

Jag började med att be varje morgon innan jag läste skrifterna, och bad specifikt om att bli vägledt i mina studier. Jag arbetade deltid och hade en kvarts rast på morgonen då jag brukade läsa några sidor ur *Ensign* – min andes förmiddagsfika. På kvällarna läste jag upp-lyftande böcker. På söndagarna läste jag ur *Kyrkans presidenters lärdomar*.

Varje kväll när jag gick till sängs kände jag frid eftersom jag hade mättat min andliga hunger under dagen. Eftersom jag bestämt mig för att följa en andlig handlingsplan varje dag, har jag blivit en mer positiv människa och mitt vittnesbörd har vuxit.

Tess Hocking, döpt i Kalifornien 1976

Att besöka templet

Allt sedan jag först lärde mig om templet har jag verkligen velat komma dit. Jag fick veta att templet är en plats där vi kan utföra dop för de döda, beseglas som familj och sluta högre förbund med vår himmelske Fader. Jag har förberett mig och hållit mig värdig så att jag kan besöka templet.

Yashinta Wulandari, döpt i Indonesien 2012

Efter att jag blivit döpt planerade min pojkvän JP (som redan var medlem i kyrkan) och jag att gifta oss men vi sköt på vårt bröllop eftersom vi ville ha en stor fest.

Tisdagen den 12 januari 2010 gick min fästman och jag till skolan för att gå på våra lektioner. När jag satt vid min dator och väntade på att professorn skulle starta lektionen, började byggnaden att skaka. Jag vågade inte springa ut eftersom det skakade så hemskt.

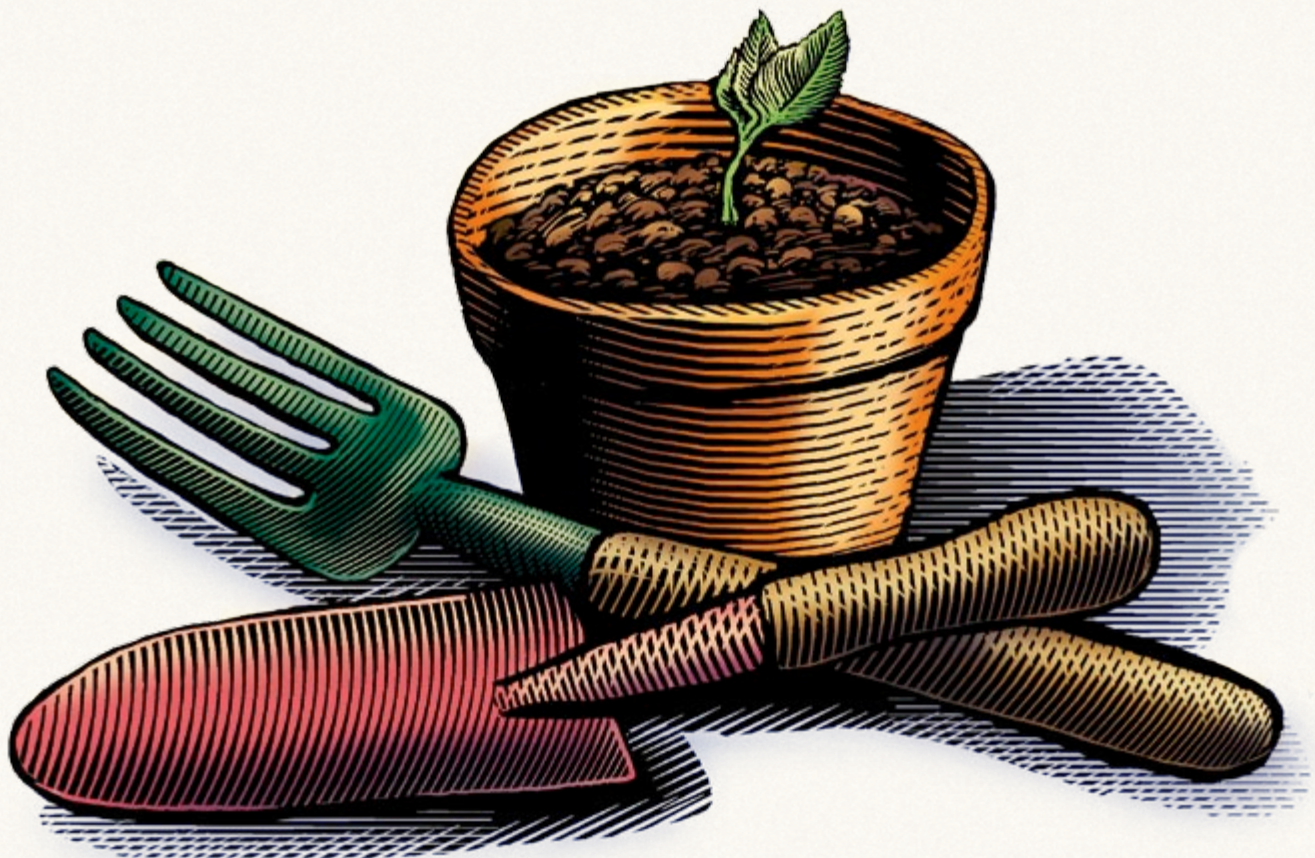
Jag stod i ett hörn och blundade, och bad inombords till min himmelske Fader: "Jag ber dig att ge mig en chans att gifta mig med JP i templet."

En stund senare upphörde skakningarna och jag såg mig omkring. Jag kunde inte se något på grund av allt damm. Jag minns inte hur det gick till, men jag kom mig så småningom ut. Med tårar i ögonen började jag ropa JP:s namn.

Jag hittade snart JP:s syster. "Han mår bra!" ropade hon. "Han försöker hjälpa några studenter som sitter fast under rasmassorna."

Jag är inte mer speciell än andra som inte hann undan, men jag vet att min himmelske Fader besvarade min bön. JP och jag gifte oss i templet den 6 april 2010, lite mer än ett år efter mitt dop och nästan tre månader efter jordbävningen. Det var en dag av frid och glädje som jag aldrig kommer att glömma. Vi hade inte en stor fest, men jag tyckte ändå att det var helt underbart.

Marie Marjorie Labbe, döpt i Haiti 2009





Att berätta om evangeliet

Som ny medlem i kyrkan älskar jag missionsarbete. Alla kan vara en missionär. Varje gång du berättar om evangeliet för någon förändrar det hans eller hennes liv, och det hjälper också till att stärka ditt eget vittnesbörd. Människor kan se ljuset i dina ögon och de vill veta varför du har en sådan underbar utstrålning. Att utföra missionsarbete är inte bara att ge människor en chans att lära sig om kyrkan, utan det hjälper dem också att känna Anden och få personliga andliga upplevelser.

Elena Hunt, döpt i Arizona, USA 2008

Jag älskar missionsarbete! Tre månader efter mitt dop reste jag till Martinique för att vara tillsammans med min familj under sommarlovet. Jag talade med min bror varje dag om Mormons bok och evangeliet.

Jag bjöd honom till kyrkan den första söndagen, men han avböjde. Den andra söndagen följde han med mig till kyrkan. Vid slutet av mötena var han mest likgiltig, som om han inte upplevt något särskilt under dessa tre timmar.

Även om jag fortsatte prata med honom om evangeliet under den följande veckan, bjöd

jag inte in honom till kyrkan den här gången. Ett under skedde på lördagskvällen – medan jag strök mina söndagskläder inför nästa dag, märkte jag att han gjorde detsamma.

”Vad gör du?” frågade jag.

Han svarade: ”Jag ska till kyrkan med dig i morgon.”

”Jag tvingar inte dig”, sade jag.

Men han svarade: ”Jag vill dit.”

Han fortsatte komma till kyrkan varje söndag efter det.

Efter att jag återvänt till Sydfrankrike där jag gick i skola, berättade min bror för mig på telefon att han skulle döpa sig. Jag sade till honom att jag ville vara med på hans dop men att det viktigaste var att han fortfarande skulle vara kvar i kyrkan när jag återvände till Martinique.

Ett år senare var jag där på besök igen. Under sakramentsmötet vittnade min bror med stor kraft om evangeliets sanning. Jag får tårar i ögonen när jag tänker på att min bror, som jag delat mitt livs finaste stunder med, även delar vår Herres evangelium med mig (se Alma 26:11–16).

Ludovic Christophe Occolier, döpt i Frankrike 2004

Om du vill lära dig mer om hur du kan berätta om evangeliet för släkt och vänner kan du läsa följande: Äldste M. Russell Ballard, ”Sätt din lit till Herren”, *Liahona*, nov. 2013, s. 43; äldste Neil L. Andersen, ”Det är ett underverk”, *Liahona*, maj 2013, s. 77; äldste Dallin H. Oaks, ”Dela med oss av evangeliet”, *Liahona*, jan. 2002, s. 7. Se också www.lds.org/training/wwwlt/2013/hastening.

NYBÖRJARE PÅ SLÄKTHISTORIA?

Du kan hjälpa andra känna samma glädje du kände på ditt dop genom att arbeta med din släkt-historia och hjälpa dina förfäder att komma till Kristus. FamilySearch.org är en bra plats att börja på. Du kan bygga ditt släktträd genom att lägga till släktingar med deras födelse- och dödsdatum. Släktforskningshand- ledare i din försam- ling eller gren kan hjälpa dig att finna dina förfäder och uppgifter om dem, som folkbokföringar och vigselbevis. När du samlar uppgifter kan du och andra utföra tempelför- rättningar för dina avlidna släktingar.

Delta i släktforskningsarbete

Efter att ha fått missionärslektionerna bad jag för att få veta om evangeliet är sant. Min älskade farfar kom till mig i en dröm och vitt- nade om dess sanning. Vid den tidpunkten började jag förstå min gudomliga skyldighet mot mina förfäder. President Henry B. Eyring, förste rådgivare i första presidentskapet, uttryckte det så här: "När du döptes, såg dina förfäder ner på dig med hopp. Kanske glad- des de, efter århundradens väntan, över att se en av sina efterkommande sluta förbund att finna dem och erbjuda dem friheten. ... Deras hjärtan är bundna till dig. Deras hopp är i dina händer."¹

Steven E. Nabor, döpt i Utah 1979

Min hustru Laura och jag blev förtvivlade när vårt första barn, vår fyra månader gamla dot- ter Cynthia Marie, dog på grund av kompli- kationer efter ett ryggmärgsbråck. Denna tragedi fick oss, två sörjande unga föräldrar, att söka efter ett sätt att få förenas med vår dotter igen en dag. Vi var inte medlemmar i kyrkan då.

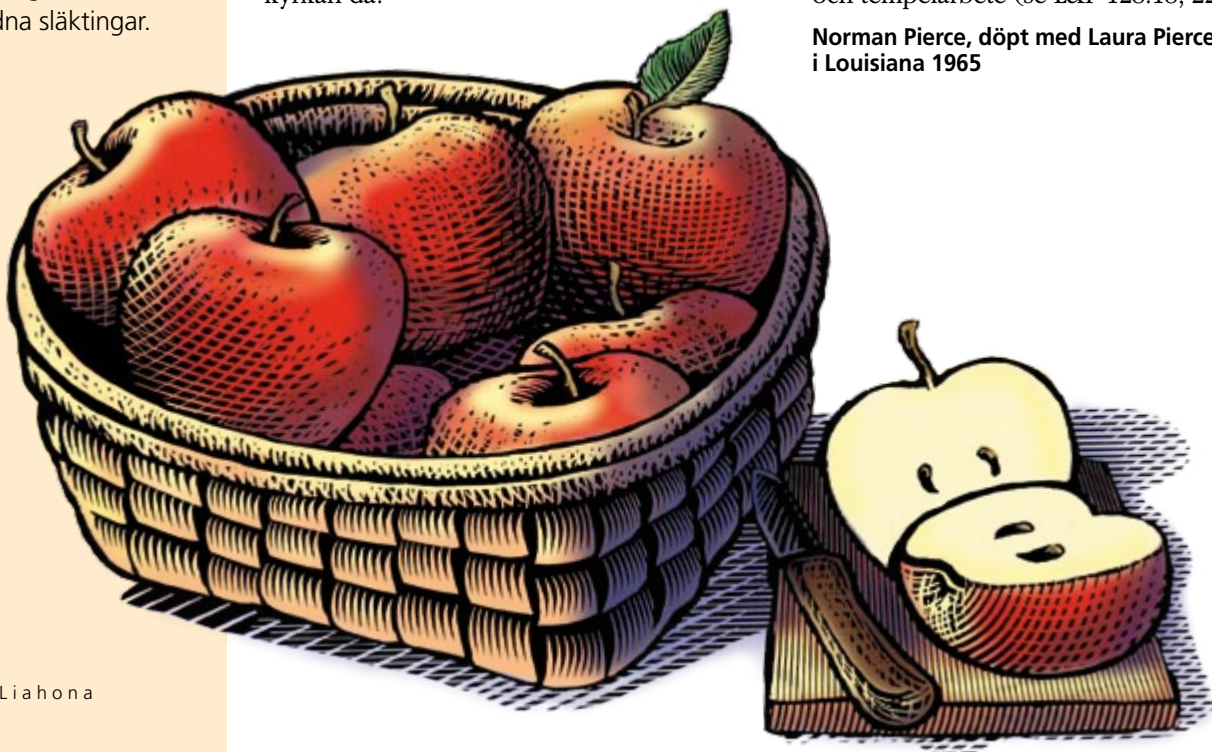
En morgon utgöt Laura sitt hjärta i bön till vår himmelske Fader och bad: "Käre Fader, jag vill vara med min dotter igen en dag, men jag vet inte hur. Jag ber dig att visa mig det."

Just i det ögonblicket knackade det på dörren. Laura gick för att öppna med tårarna fortfarande strömmandes ner för ansiktet. Där stod två missionärer. Så småningom fick både Laura och jag ett vittnesbörd om att Mormons bok är sann och vi döptes.

Laura ville se till att alla våra släktingar fick chansen att ta emot evangeliet. Under de första femton åren efter vårt dop förberedde Laura namn för tempelarbete, och sedan tog vi dem till templet tillsammans. Efter ett tag förvärrades Lauras artrit så mycket att jag ensam fick ta namnen till templet.

Laura gick bort för tre år sedan efter en lång kamp mot artrit. Vårt sökande efter ett sätt att få vara tillsammans med vår lilla flicka ledde till tempelarbete för tusentals av våra älskade förfäder. Vi har upplevt många underverk när vi utfört släktforskningsarbete och tempelarbete (se L&F 128:18, 22).

Norman Pierce, döpt med Laura Pierce i Louisiana 1965



Att delta i kyrkans möten

När du ber i kyrkan, fäller kommentarer under lektioner och talar på sakramentsmötet, välsignas både du och de som lyssnar. När du talar i Jesu Kristi namn verkar den Helige Anden genom dig. Vår himmelske Fader talar inte endast genom skrifter, profeter och apostlar, utan även genom dig för att kunna besvara någons frågor, stärka någons svagheter eller skingra någons tvivel.

När biskopen bad mig bära mitt vittnesbörd på sakramentsmötet efter mitt dop, kände jag mig rädd och otillräcklig. Jag hade aldrig förr talat inför en församling.

”Är det här verkligen nödvändigt?” frågade jag biskopen.
”Ja!” svarade han.

Under sakramentsmötet vittnade jag om hur vår himmelske Fader älskar mig och hur han besvarat mina böner genom att hjälpa mig finna det återställda evangeliet. När jag stod vid talarstolen kände jag den Helige Anden så

starkt. Jag kände mig välsignad över att vara medlem i Kristi sanna kyrka. Mitt hjärta var fullt av glädje och frid. Vår himmelske Fader förvandlade min rädsla för att tala till en fin upplevelse.

Följande månad fick jag tillfälle att hålla tal på sakramentsmötet. Jag kände mig rädd igen – vem var jag att undervisa dem som visste mycket mer om evangeliet? Men jag bad att den Helige Anden skulle hjälpa mig tala. Ännu en gång kände jag mig rörd av Anden, och det kändes som om vår himmelske Fader var nöjd med mitt dop och att mina synder var förlåtna.

Jag vet av egen erfarenhet att jag är ett dyrbart barn till Gud och att han älskar mig. Att få tala på sakramentsmötet var en värdefull möjlighet för mig att tjäna Gud genom att vittna om att Jesus Kristus återställt sin kyrka på jorden.

Pamella Sari, döpt i Indonesien 2012

Att tjäna i kyrkan

Ett ämbete i kyrkan hjälper dig att lära dig evangeliet och ger dig ett ansvar som får dig att komma till kyrkan och hjälper dig att tjäna andra, även när du har det svårt.

Su'e Tervola, döpt i Hawaii 2008

Besöks- och hemlärarverksamheten ger oss möjligheter att känna och se sann kristuslik medkänsla. De bidrar till upplevelser av ödmjukhet och kärlek som kan förändra oss för evigt. Som barn till vår himmelske Fader behövs vår hjälp med att sprida goda gärningar i hela hans vingård.²

Cheryl Allen, döpt i Michigan 1980

Strax efter mitt dop kallade grens-presidenten mig som Unga mäns president. Det var härligt att få vara med ungdomarna och hjälpa dem lära sig om evangeliet. Samtidigt som jag undervisade, lärde jag mig. Det här var den första

av en rad ämbeten jag fick. Med vart och ett av mina ansvar kände jag glädje och nöje inför de nya utmaningarna. President Thomas S. Monson har sagt: ”Den Herren kallar, den dugliggör Herren.”³ Jag behövde lita och tro på att jag med ödmjukhet kunde bli duglig. Och på mindre än sex månader som medlem, fick jag den härliga möjligheten att bekanta mig med kyrkans program.

Germano Lopes, döpt i Brasilien 2004 ■

SLUTNOTER

1. Henry B. Eyring, ”Förenade hjärtan”, *Liahona*, maj 2005, s. 80.
2. Se *Döttrar i mitt rike: Hjälpföreningens historia och verksamhet* (2011), s. 103–123; Thomas S. Monson, ”Hemundervisning – ett gudomligt tjänande”, *Nordstjärnan*, jan. 1998, s. 48.
3. Thomas S. Monson, ”Plikten kallar”, *Nordstjärnan*, juli 1996, s. 46.



Äldste
Ronald A. Rasband
Seniorpresident för
de sjuttios kvorum



Bygga andlig kraft i prästadömet kvorum

Herren har välsignat oss med prästadömskvorum för att hjälpa oss att ha "[våra] hjärtan förenade i enighet och i kärlek till varandra".

För någon tid sedan verkade äldste Paul V. Johnson i de sjuttio, med sin hustru, i ett områdespresidentskap i Chile. En fredag behövde han resa 145 mil bort från deras hem i Santiago för att omorganisera ett stavspresidentskap.

När han kommit fram till sin destination på fredagskvällen, fick han ett telefonsamtal om att hans hustru var på sjukhuset. När han talade med syster Johnson förklarade hon att hon hade fallit ned för några trappor och krossat knäskålen. Hon försäkrade honom om att hon blev väl omhändertagen och inte skulle opereras förrän på måndagen eller tisdagen, och uppmuntrade honom att fullgöra sitt uppdrag att omorganisera staven och presidera över stavskonferensen.

Lugnad av hennes ord skickade äldste Johnson genast ett e-postmeddelande till sin kvorumledare i Salt Lake City för att rapportera situationen. Sedan gjorde han upp planer för hur han skulle fortsätta med sitt uppdrag. Det finns en lärdom i hans respons: För det första rapporterade han situationen till sin kvorumledare och sedan gick han vidare med sitt uppdrag.

De sjuttios kvorum är organiserat på ett sådant sätt att varje medlem har ett speciellt förvaltarskap över andra, vilket även innefattar den ömma omvårdnaden om emeritusmedlemmar. På grund av uppdrag runt om i världen kan kvorummedlemmar vanligtvis inte närvara personligen. Däremot håller de kontakt genom telefonsamtal, e-postmeddelanden, sms och andra elektroniska medel. Var och en av medlemmarna ombeds att omedelbart meddela sin kvorumledare om betydande förändringar i deras eller familjens situation, vilket är precis vad äldste Johnson gjorde.

I äldste Johnsons fall var hans prästadömsledare äldste Claudio R. M. Costa, som då verkade som medlem i de sjuttios presidentskap. Äldste Costa ringde äldste Johnson följande morgon när äldste Johnson höll på med att intervjua lokala ledare. Äldste Costa kände att äldste Johnson borde återvända hem, men lyssnade noggrant medan äldste Johnson förklarade varför han kände att hans hustru hade det



När alla medlemmar i ett kворum i det aronska eller melkisedekska prästädomet inkluderas, utvecklas en styrka och en anda av broderskap.

bra och att han kunde avsluta omorganiseringen av staven. Äldste Costa sade till äldste Johnson att fortsätta medan han undersökte läget.

Ungefär två timmar senare ringde äldste Costa upp äldste Johnson och berättade att han talat med kvorumledare om situationen och de kände att han behövde vara med syster Johnson. Äldste Johnson meddelades att en biljett väntade på honom på flygplatsen och att äldste Carlos H. Amado var på väg för att avsluta omorganiseringen av stavens presidentskap.

När äldste Johnson kom till sjukhuset fann han sin hustru i svåra smärtor. Hennes lidande förvärrades av att hon inte talade samma språk som den sjukhuspersonal som omgav henne. Hon behövde sin make. Äldste

Johnsons kvorumledares inspirerade, broderliga omsorg hade fört honom till hennes sida.

”Jag känner mig omhändertagen i det här kvorumet”, sade äldste Johnson, ”och det finns en hel del tro och energi bakom den omsorgen. Jag känner mig verkligen som en del av ett kvorum. Jag tror att om jag någonsin kallas till president för ett äldsternas kvorum, skulle jag vara en bättre president på grund av min erfarenhet här.”

Jag håller med. Den enighet och den kärlek jag ser bland mina bröder kan tjäna som modell för alla prästadömskvorum. Om den modellen efterliknades skulle kvorum och medlemmar i hela kyrkan välsignas storligen.

Källan till styrkan i ett kvorum

Det finns stor kraft i aronska och melkisedekska prästädomskvorum – eller det kan finnas det! Denna kraft närs av den gudagivna myndigheten att handla i Guds namn och är ett uttryck för vittnesbörden, styrkan och den helhjärtade hängivenheten hos enskilda medlemmar.

Resultatet är storartat: Kvorummedlemmar och deras familjer blir andligt starkare, mer självsäkra och mer effektiva lärjungar till Jesus Kristus. Jag har sett hur denna synergi formar ett enastående broderskap vars like inte existerar någonstans utanför Herrens kyrka.

Jag kommer att tänka på en insikt som president Henry B. Eyring, förste rådgivare i första presidentskapet, en gång delade med sig av. Han sade: ”Jag har lärt mig under årens lopp att ett kvorums styrka inte beror på antalet prästadömsbärare i det. Inte heller är den en automatisk följd av medlemmarnas ålder och mognad. Istället utgörs ett kvorums styrka till stor del av hur fullständigt dess medlemmar är eniga i rättfärdighet.”¹

När kvorummedlemmar är eniga i rättfärdighet flödar himlens krafter obehindrat in i deras liv och förstärks av det tjänande de utför för varandra i sina familjer, i kyrkan och i närområdet där de bor.

För sjuttiosex år sedan definierade äldste Stephen L. Richards, som då var medlem i de tolv apostlarnas kворum, ett kворum som "för det första en klass, för det andra ett brödraskap och för det tredje en tjänande enhet".² Denna klassiska definition illustreras ypperligt av de sjuttios kворum.

Kvorumet som klass

Varje vecka träffas de medlemmar i de sjuttios kворum som bor i Salt Lake City-området till ett kворummöte i kyrkans högkvarter. Där turas de om att undervisa varandra om kyrkans lära, praxis och policy i enlighet med det 88:e kapitlet i Läran och Förbunden: "Utse bland er en lärare, och låt inte alla vara talesmän samtidigt utan låt en tala åt gången och låt alla lyssna till hans ord, så att när alla har talat, alla kan bli uppbyggda av varandra" (L&F 88:122).

Dessa möten är högt uppskattade tillfällen i vilka inspiration kommer och broderskap stärks. En anda av kamratskap och en allmän känsla av stöd och kärlek genomsyrar dessa möten. Eftersom inte alla medlemmar i de sjuttio kan närvara spelas mötena in och görs tillgängliga på internet för medlemmar som verkar utanför kyrkans högkvarter.

Min broder i kворumet, äldste Don R. Clarke, beskriver dessa möten som "andliga fester av lärdom och tillämpning". När han verkade i ett internationellt områdespresidentskap sade han: "Vi såg fram emot att se på [filmerna] varje vecka under vårt möte för områdespresidentskapet. Det hände flera gånger att ämnet var precis det vi behövde ta upp."

Tack vare dessa inspelade kворummöten och den omsorg som de sjuttio och deras familjer kände att ledare i kyrkan och deras

kvorumbröder visade "kände vi oss aldrig isolerade", sade äldste Kevin R. Duncan. "Oavsett var i världen vi verkar, känner vi oss aldrig ensamma."

När alla medlemmar i ett kворum för aronska eller melkisedekska prästadömet är inkluderade, utvecklas en styrka och en anda av broderskap när medlemmarna undervisar varandra och delar med sig av olika insikter. Många kворum har ett flertal lärare, vilket är en god sedvänja.

Kvorumledare i hela kyrkan skulle kunna följa de sjuttios exempel. Hitta sätt att inkludera dem som inte kan närvara vid kворummöten. Föreställ er vilket inflytande ett telefonsamtal skulle kunna ha på en högpräst som kanske är bunden vid hemmet eller är inlagd på en vårdavdelning. Skulle inte han uppskatta att en broder i kворumet ringer och berättar vad som togs upp under deras kворummöte? Tekniken underlättar sådan kontakt.

Kvorumet som ett brödraskap

Kvorummöten kan även bli bättre genom en dagordning som betonar det som verkligen är viktigt. Alltför ofta tar kvorumangelägenheter och annonseringar upp tid som bättre hade kunnat användas till att visa omsorg och skapa broderskap. En effektiv dagordning kan mycket väl betona de tre aspekter som äldste Richards tog upp i sin definition – klassundervisning, broderskap och tjänande.

I vårt kворum delar vi med oss av protokoll och annonseringar via e-postmeddelanden. På våra presidentskapsmöten står våra kворummedlemmars välfärd först på dagordningen.



Hitta sätt att inkludera dem som inte kan närvara vid kворummöten.





Kloka kvorumledare lägger mer tid på lärdomar, på att bygga broderskap och på hur kvorum kan nå ut till andra.



Vi frågar vilka som är behövande. Vi ber för kvorummedlemmarna och nämner dem vid namn – nuvarande och avlösta – deras barn och barnbarn. Ofta har vi anpassat vår dagordning så att vi kan samtala om vad vi kan göra för att hjälpa.

Kvorumangelägenheter och tjänandeuppdrag behöver uppmärksammas, men kloka kvorumledare lägger mindre tid på datum

och annonseringar (skicka dem i ett e-postmeddelande eller dela ut dem på papper) och mer tid på lärdomar, på att skapa broderskap och på hur kvorum

kan nå ut till andra.

Som brödraskap har prästadömskvorum ingen motsvarighet i världen. För ett antal år sedan förklarade president Boyd K. Packer, president för de tolv apostlarnas kvorum, att "när en man i forna tider utsågs till en utvald grupp, sammanfattade hans uppdrag, som alltid skrivits på latin, organisationens förpliktelser, preciserade vem som fick vara medlem, och innefattade alltid orden *quorum vos unum*, som betyder 'av vilka vi vill att du ska vara en'".³

Inget förenar människors hjärtan mer än Guds ande. Under andens inflytande, och uppmuntrade av kvorummedlemmarnas rättfärdighet och en anda av gemensam omsorg, kan kvorum vara källor till stor andlig kraft för dess medlemmar och deras familjer, så väl som för de andra som de betjänar.

Dessutom är det viktigt med socialt umgänge. Ett starkt kvorum träffas då och då på sociala aktiviteter som ger kvorummedlemmarna och deras familjer tillfälle att

umgås på ett ledigt och trevligt sätt. Umgänge är en viktig del i att bygga och upprätthålla broderskap.

Kvorumet som en tjänande enhet

På många sätt är broderskapet i ett prästadömskvorum drivkraften i det tjänande som kvorumet utför. Prästadömskvorum som samarbetar i en anda av broderskap och kärlek, kan åstadkomma under.

Jag tänker återigen på äldste Paul och syster Jill Johnson. De har upplevt en rad svåra utmaningar i familjen. De har en dotter och en liten dotterson som har kämpat mot cancer. I båda fallen har kvorummedlemmars böner och fasta spelat en mirakulös roll.

Kyrkan och de områden där kyrkans enheter finns har välsignats många gånger om genom prästadömskvorums trofasta tjänande. Detta tjänande blir kraftfullt när kvorummedlemmar förenar sin styrka i rättfärdig, kristuslik kärlek.

Jag har ofta sett hur styrka och kärlek kommer till priset av uppoffringar, som till stor del även betalas av de sjuttios hustrur. För ett antal år sedan besökte jag äldste Claudio och syster Margareth Costa när de verkade i Bogotá i Colombia. En kväll efter middagen pratade Costas med ett av sina barnbarn via videoöverföring på nätet. Då äldste Costa översatte för mig fick jag veta att barnbarnen kallade syster Costa "datormormor". Mot slutet av samtalet omfamnade två barnbarn, två och fyra år gamla, datorskärmen för att ge syster Costa en kram. Syster Costa berättade senare för mig att dessa barnbarn trodde att hon och äldste Costa bodde inne i datorn.

Att inte få vara nära barn och barnbarn vid speciella tillfällen är särskilt svårt för mödrar och mor- och farmödrar. Men de tjänar för att

de älskar Herren och känner sig delaktiga i sin makes kallelse.

”Våra hustrur bidrar på betydelsefulla sätt”, konstaterar äldste Duncan. ”De inte bara stödjer sin make i den tunga börda han bär, utan de interagerar också med medlemmar och ledare i hela världen på inspirerande sätt. Våra hustrur är sanna exempel på entusiastisk helgelse.”

Denna typ av enighet hos de sjuttio och deras hustrur har stor kraft. Jag minns när jag var på ett uppdrag i Japan och reste mellan två städer med äldste Yoon Hwan och syster Bon Choi, som då verkade i presidentskapet för området Asien Nord. Jag kände till ett problem i deras hemland Korea och nämnde det. Efter att jag pressat henne lite berättade syster Choi för mig hur allvarligt problemet var. Sedan kom hon med förslag som visade sig vara till enorm hjälp i att hitta en lösning.

President Thomas S. Monson påminde oss: ”Bröder, världen behöver er hjälp. Det finns fötter att stadga, händer att fatta, sinnen att uppmuntra, hjärtan att inspirera och själar att rädda. Evighetens välsignelser väntar på er. Det är er förmån att inte vara åskådare utan deltagare i prästadömets verksamhet.”⁴

Sant broderskap är i sanning ett mått på gudaktighet. Ju mer vi närmar oss det idealet, desto mer närmar vi

oss det som är gudomligt. Så enade är Fadern, Sonen och den Helige Anden i kärlek, andlig styrka och kunskap att skrifterna hänvisar till dem som ett (se Joh. 17:21–23; 2 Nephi 31:21; 3 Nephi 11:27, 36). Herren har välsignat oss med prästadömskvorum för att träna upp oss i den form av enighet som så ömsint beskrivs i Mosiahs bok: ”Med ... hjärtan förenade i enighet och i kärlek till varandra” (Mosiah 18:21).

Min bön är att alla kvorumets ledare och medlemmar ska vända sig till var och en av bröderna och ta reda på vilka behov han och hans familj har. Att avsätta en särskild söndag varje månad till att i bönens anda samtala under kvorummötena skulle underlätta genomförandet av denna viktiga uppgift. När kvorummedlemmarna känner till behoven kan de finna sätt att välsigna liv och i större mått ta del av himlens krafter och på så sätt utöka den andliga kraften i prästadömets kvorum. ■

Om du vill ha fler idéer på hur du kan stärka ditt kvorum, se Henry B. Eyring, ”Förbind deras sår”, Liahona, nov. 2013, s. 58.

SLUTNOTER

1. Henry B. Eyring, ”Ett prästadömskvorum”, *Liahona*, nov. 2006, s. 43.
2. Stephen L. Richards, i Conference Report, okt. 1938, s. 118.
3. Boyd K. Packer, ”The Quorum”, i *A Royal Priesthood (Melchizedek Priesthood personal study guide, 1975–1976)*, s. 131.
4. Thomas S. Monson, ”Till undsättning”, *Liahona*, juli 2001, s. 57.

DE SJUTTIO: ETT ARV AV TJÄNANDE

Sjuttio är en prästadömskallelse att vara ett vittne om Jesus Kristus och att bistå Herrens profeter. När Mose överväldigades av ledarskapets börda, sade Herren till honom att ”kalla samman sjuttio män av de äldste i Israel, ... och jag skall ta av den Ande som är över dig och låta den komma över dem. De skall tillsammans med dig bära bördan av folket” (4 Mos. 11:16–17).



Senare, under sin jordiska mission, ”utsåg Herren sjuttio andra och sände dem två och två framför sig” (Luk. 10:1).

Idag kallar Herren återigen sjuttio att ”handla i Herrens namn under de tolv ... ledning för att bygga upp kyr-

kan och ordna med alla dess angelägenheter i alla nationer” (L&F 107:34). Sju presidenter presiderar över dem. Herren har sagt att så många sjuttio kan kallas som det finns behov av i kyrkan (se L&F 107:93–96).

EN OCH EN HALV MINUT I REGNET

När jag växte upp var jag ett sådant barn som man inte behöver oroa sig för. Jag hade varit aktiv i kyrkan i hela mitt liv. Jag hade varit president för mina prästadömskvorum och seminarieklasser. Jag var med på varje ungdomskonferens, tempelresa, scoutevenemang och veckoträff. Jag hade också ett vittnesbörd om evangeliet. Men när jag blev medlem i mitt prästkvorum hade jag det jobbigt, fast ingen visste om det. Jag var ju trots allt killen som ingen behöver oroa sig för.

Under de första veckorna och månaderna i kvorumet gjorde jag det som jag alltid brukade göra: Jag gick

i kyrkan, var med på veckoträffarna och på scoutaktiviteter. Men inom mig pågick en strid. Det kändes inte som om jag var en del av gruppen eller att de andra unga männen ville ha mig där. Jag ville så gärna känna samhörighet.

Allteftersom tiden gick började frågor och tvivel uppstå om ifall jag ville vara en del av kvorumet. Men jag fortsatte att vara aktiv. Jag led i tysthet och hoppades att något eller någon skulle hjälpa mig att känna mig välkommen.

Pappa och jag hade just fixat till min första bil, en fin Ford Mustang av 1967 års modell. Broder Stay, Unga

mäns president, frågade mig om den då och då. Jag tyckte att hans frågor visade att han var intresserad av klassiska bilar – inte av en ung man.

Allt det förändrades en regnig kväll efter en veckoträff. På grund av ösregnet skjutsade broder Stay hem oss alla från kyrkan och han släppte av mig sist. När han såg min blåa Mustang på infarten frågade han om den igen. Jag lät honom se motorn som jag hade använt så mycket tid till att laga.

Broder Stay visste inte så mycket om bilar och hans hustru och unge son väntade på honom därhemma. Ändå stod han kvar där i mörkret och regnet och tittade på en knappt synbar bilmotor. Då insåg jag att han inte gjorde det han gjorde för att han ville se en klassisk bil – han gjorde det för att han brydde sig om mig.

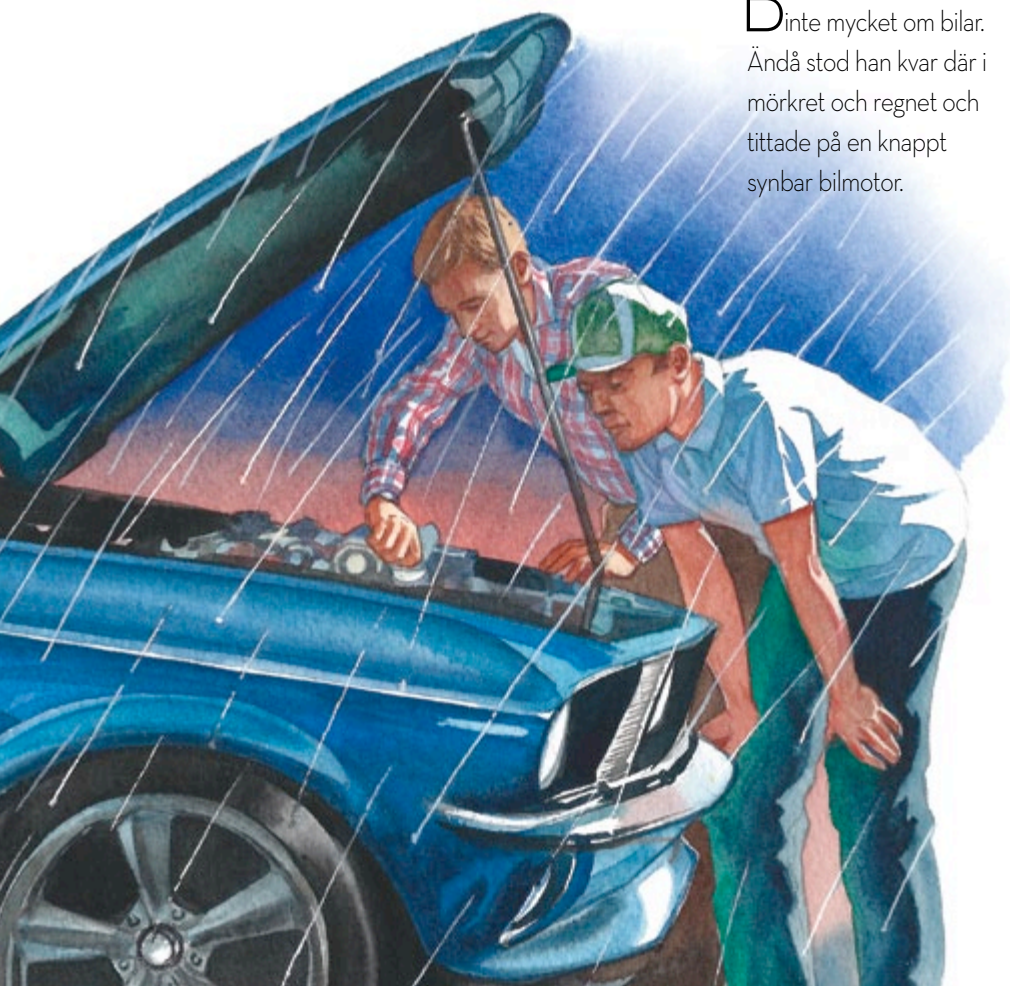
Tack vare att han stod där en och en halv minut i regnet fann jag vad jag behövde. Jag kände mig äntligen välkommen. Mina tysta böner hade besvarats.

Sedan dess har jag varit i templet, verkat som missionär, tagit examen från college och försökt att hålla mina förbund. Broder Stay kanske inte kommer ihåg det ögonblicket men jag ska aldrig glömma det.

Vi får alla prövningar, men vi kan alla ta en och en halv minut om dagen till att visa kärlek till ett av Guds barn. Det kan ha stor betydelse – även för den som vi tror att vi inte behöver oroa oss för. ■

Jason Bosen, Utah, USA

Broder Stay visste inte mycket om bilar. Ändå stod han kvar där i mörkret och regnet och tittade på en knappt synbar bilmotor.



VÅRT LJUS I MÖRKRET

Vår familj hade just varit med om en förödande eldsvåda där vårt hus brann ner, och alla åtta bodde tillfälligt i en trerumshusvagn på framsidan av vår trädgård. Vår familj upplevde svårigheter och oenighet.

Min make var inte aktiv i kyrkan just då. Våra två tonårssöner valde att göra sådant som bara ledde till ledsamheter. Samtidigt verkade jag som Unga kvinnors president i vår församling, och flera av de unga kvinnorna kämpade med svåra frestelser. Några av deras föräldrar hade det också jobbigt och var därför inte till någon hjälp för sina döttrar under den här svåra tiden.

Jag visste att de här unga kvinnorna behövde min hjälp för att ta sig förbi sina andliga landminor. Jag visste att mina sex söner behövde mig. Jag

visste att min gode make var beroende av min styrka. Men det verkade inte finnas något annat än mörker omkring mig och jag kände mig tom, svag och oförmögen att leda mina närstående i säkerhet.

Sent en kväll när jag vaggade vår minste son i stillheten i vårt tillfälliga hem, vändes mina tankar mot dem som behövde min styrka. Jag kände det genomträngande mörker som omgav dem. I min vanda bad jag av hela mitt hjärta att min himmelske Fader skulle visa mig hur jag kunde hjälpa dem trots min otillräcklighet. Han svarade genast och visade mig hur.

Jag såg mig själv i församlingens stora kulturhall som inte hade några fönster. Det var sent på kvällen och det fanns inte en enda ljusglimt. Jag tänkte ett litet födelsedagsljus. Det

verkade så obetydligt, men kraften i det lilla ljuset var tillräckligt för att skingra mörkret.

Det var mitt svar! *Mängden* mörker som omger oss i världen har ingen betydelse. Ljus är något evigt och har enormt mycket större kraft än mörker (se 2 Kor. 4:6; Mosiah 16:9; L&F 14:9). Om vi är värdiga den Helige Andens ständiga sällskap kan våra själar reflektera tillräckligt med ljus för att skingra allt mörker, och andra dras till det ljuset inom oss.

Det var allt jag behövde veta. Den enkla insikten har burit mig igenom de senaste 25 åren, och vetskapen om att vi med Herrens hjälp och vägledning kan göra – och vara – allt som han vill att vi gör och är i denna värld av mörker. ■

Susan Wyman, Georgia, USA



Sent en kväll när jag vaggade vår minste son i stillheten i vårt tillfälliga hem, vändes mina tankar mot dem som behövde min styrka.

MITT BUDSKAP FRÅN VÅR HIMMELSKE FADER

Som nygift och relativt ny medlem i kyrkan flyttade jag till England med min make. Jag hade lärt mig lite engelska i skolan, men min starka japanska brytning gjorde att min engelska var svår att förstå, och den brittiska brytningen var svår för mig att förstå.

Min make och jag var medlemmar i kyrkan men vi var inte helt omvända när vi gifte oss. Vi åkte alltid hem efter sakramentsmötet i stället för att vara med på de andra mötena. Vi ville inte ha några ämbeten i kyrkan.

För att hjälpa mig bli mer engagerad i kyrkans aktiviteter ringde en hjälpföreningsledare till mig en dag och frågade om jag ville berätta lite om mig själv under vår nästa hjälpföreningsaktivitet. Jag tackade ja till att delta, men på grund av min

begränsade engelska hade jag inte förstått att jag skulle ta med mig några saker att visa upp.

När jag kom till mötet insåg jag genast vad som jag hade förväntats göra. Det stod tre bord där med duk och blommor på dem. Det fanns en skylt med texten: "Lär känna systerarna." På ett av borden fanns en lapp som det stod "syster Tucker" på. Men jag hade inte tagit med mig något som jag kunde ställa på bordet. Jag försökte dölja tårarna som steg upp i ögonen.

Jag kände mig redan ledsen när jag var med på sakramentsmötena eftersom jag inte riktigt förstod vad som sades. Jag tänkte ofta: "Varför är jag här?" Så när jag kom till det där hjälpföreningsmötet och insåg mitt misstag, kände jag att jag inte skulle

komma till kyrkan mer. Jag önskade att jag kunde försvinna, men jag var tvungen att tala om för hjälpföreningsledaren att jag inte var förberedd.

"Ursäkta mig", sade jag. "Jag förstod inte, och jag har inte med mig något att sätta på mitt bord."

Hon tittade mycket vänligt på mig och sade: "Det gör inget – jag är bara glad att du är här." Sedan gav hon mig en kram.

Jag kände mig tröstad och Anden talade om för mig att det hon hade sagt var ett budskap från min himmelske Fader – att han älskade mig och var glad att jag var där. Jag förstod inte engelska så bra, men Anden gjorde att jag kunde förstå hennes budskap.

Tack vare den känslan förändrades mina tankar omedelbart. Jag sade till mig själv: "Om min himmelske Fader älskar mig så mycket och vill att jag ska komma till kyrkan så ska jag göra det, hur svårt det än är."

Från den stunden var min make och jag med på alla kyrkans möten. Jag bestämde mig också för att lära mig engelska. Jag lärde mig gradvis att förstå och prata engelska bättre.

Jag är tacksam för systemen som gav mig ett budskap från min himmelske Fader under den svåra tiden i mitt liv. Nu, femton år senare, verkar jag i ett hjälpföreningspresidentskap för ett engelsktalande distrikt i Japan och har fått utbildning genom kyrkan att bli tolk. ■

Terumi Tuckett (med Jill Campbell),
Japan

Jag kände mig tröstad när Hjälpföreningsledaren kramade om mig.



JAG FÖRSVARADE MIN TRO

Under mitt första år på college blev jag medveten om det faktum att mitt liv som elev inte skulle vara lika skyddat som tidigare. Inte heller skulle man acceptera det som jag höll kärt.

Jag upptäckte att jag verkligen utmärkte mig när jag vägrade att vara med på aktiviteter som jag visste skulle skada mig fysiskt eller äventyra min relation till min himmelske Fader. Men jag var rädd för kritik mot att jag var medlem i kyrkan och undvek därför ämnet.

En dag på en eftermiddagslektion ledde läraren en diskussion om hur ungdomar utvecklas när de utsätts för ständig diskriminering. En kvinna bakom mig svarade att diskussionen fick henne att tänka på mormonerna. Jag blev nervös, för när någon började prata om kyrkan under en lektion brukade olämpliga kommentarer ofta följa.

Medan jag stålsatte mig inför de nedsättande kommentarerna frågade läraren om det fanns några sista dagars heliga i klassen. Häpen över frågan tittade jag runt i rummet och såg att alla andra gjorde det också. Innan jag hann tänka efter lyftes min hand från sin bekväma position på bänken. Jag hörde hur man började viska runtom i rummet.

”En”, sade läraren. Ordet ekade i öronen. Efter en lång stunds tystnad blev jag ombedd att säga något angående debatten om ifall sista dagars heliga är kristna. Jag hade hört den frågan förut och var redo att svara.

”Vi talar om Kristus, vi gläds i Kristus [och] vi predikar om Kristus” (2 Nephi 25:26) svarade jag med tillförsikt. ”Vi är definitivt kristna.”

Viskningarna upphörde men jag kände allas blickar. Jag trodde att jag skulle känna mig ensam. I stället kändes det som om Frälsaren hade satt sig ner bredvid mig och tagit min hand i sin. Inget annat hade någon betydelse, för jag fylldes av en glädje som stärkte mitt vittnesbörd om honom. Jag hade försvarat min tro.

Jag berättade mer för klassen om varför sista dagars heliga är kristna. Sedan kom jag att tänka på den gången då president Thomas S.

Monson berättade om evangeliet under en bussresa. Tack vare den upplevelsen har han uppmuntrat medlemmarna att ”vara modiga och redo att stå för det vi tror på”.¹ När jag tänkte på hans ord insåg jag att jag hade gjort det som jag var mest rädd för.

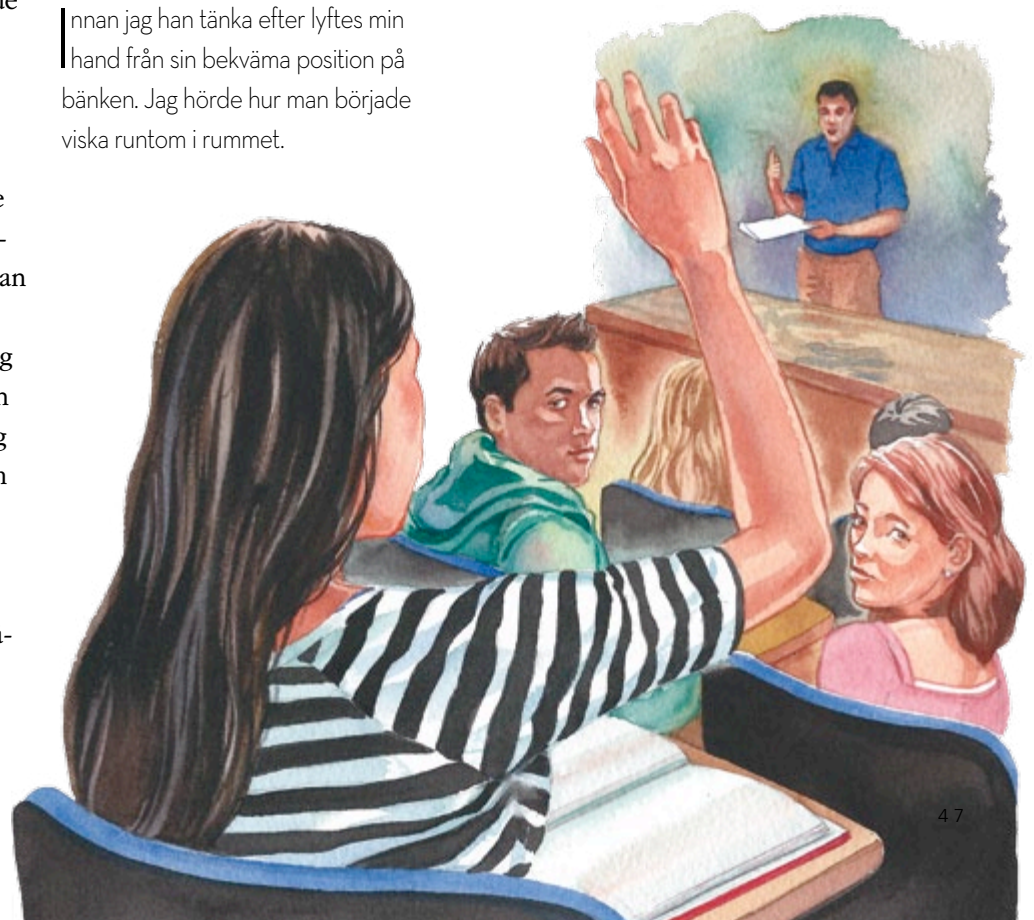
Jag vet inte om det jag sade förändrade någons uppfattning om kyrkan, men vi behöver inte vara rädda för att sprida evangeliet – oavsett var vi är. Även om vi inte välsignar någon annan så stärker vi alltid vårt eget vittnesbörd och vår relation till vår himmelske Fader. ■

Karlina Peterson, Idaho, USA

SLUTNOT

1. Thomas S. Monson, ”Våga stå ensam”, *Liahona*, nov. 2011, s. 67.

Innan jag hann tänka efter lyftes min hand från sin bekväma position på bänken. Jag hörde hur man började viska runtom i rummet.



Kommunicerar du på ett
bra sätt med din maka?
Genom att lära dig
förstå de här tre typerna
av samtal kan du
stärka er relation.

PRATA, LYSSNA OCH **VISA KÄRLEK**



Mark Ogletree

S om äktenskaps- och familjerådgivare träffar jag ofta par för att hjälpa dem laga eller stärka sin relation. Vid ett tillfälle träffade jag en kvinna som bara hade varit gift med sin make i några månader. Hon talade om för mig att de hade stora kommunikationsproblem. Efter att ha pratat med hennes make märkte jag att han faktiskt var bra på att kommunicera – men inte med sin hustru.

Jag har lärt mig under årens lopp att god kommunikation påverkar både hjärta och sinne. Om vi kan kommunicera bättre – det vill säga tydligare och mer samlat – kan vi skapa djupare känslomässiga band, lösa konflikter och stärka den äktenskapliga relationen. Här följer några sätt varpå var och en av oss kan förbättra kvalitén på kommunikationen i våra relationer.

Ha meningsfulla samtal

Dr Douglas E. Brinley, en medlem i kyrkan som är äktenskaps- och föräldraskapsspecialist, har skrivit om tre nivåer av kommunikation i relationer: ytlig, personlig och bekräftande. För att ett starkt band ska kunna formas mellan en man och en hustru behöver det finnas en balans mellan alla tre.¹

Ytlig

Kommunikation som tillhör den ytliga nivån är informativ och utan konfrontationer, och har en låg risknivå. Varje gift par använder en del tid på den här nivån när de

samordnar scheman, pratar om vädret eller kommenterar bensinpriserna.

Den här typen av kommunikation är nödvändig, men det går inte att skapa en djupare samhörighet och ett starkt band om större delen av kommunikationen förblir där.

Ytlig kommunikation kan ersätta djup och meningsfull kommunikation. Om par undviker djupare ämnen som borde tas upp lär de sig aldrig att lösa konflikter eller att känna samhörighet med varandra. Par kommer närmare varandra när de samtalar om sådant som är viktigt, inte om sådant som är oviktigt. Jag har sett många par i min praktik som har försökt uppehålla sin relation genom att hålla sin kommunikation på den ytliga nivån. Genom att undvika "det som är viktigast" (Matt. 23:23) har de faktiskt förstört sitt äktenskap.

Personlig

Under personlig kommunikation berättar man om sina intressen, drömmar, passioner, trosuppfattningar och mål. Man är också öppen för att berätta om sina rädslor och tillkortakommanden. Att kommunicera om sådant på ett kristuslikt sätt är ett sätt som par kommer närmare varandra och stärker relationen på. Äldste Marvin J. Ashton (1915–1994) i de tolv apostlarnas kvorum sade: "Kommunikation är mer än att yttra ord. Det är att på ett *vist* sätt berätta om känslor och bekymmer. Det är att ge helt och hållet av sig själv."²

Ni ägnade er förmodligen åt den här nivån av kommunikation när ni dejtade. Det är på den här nivån som män och kvinnor blir kära i varandra. Om ni fortsätter att samtala om sådant som är viktigt så kan ni båda känna er uppskattade, önskvärda, värdefulla och behövda. När du lär dig att bekräfta det din maka berättar, när du visar att det han eller hon säger är viktigt för dig, går ni framåt mot nästa nivå av kommunikation.

Bekräftande

Man och hustru har ett högtidligt ansvar att vårda sig om och trösta varandra.³ Äktenskapsexperterna Sandra Blakeslee och Judith S. Wallerstein har skrivit: "Ett äktenskap där det inte finns omvårdnad och stärkande tröst kan dö av känslomässig undernäring."⁴ Kommunikation som bekräftar är upplyftande, helande, vårdande och uppmuntrande. På den här nivån av kommunikation uttrycker vi beröm och komplimanger till dem vi bryr oss om. Nästan alla relationer blomstrar om det finns en hälsosam dos av bekräftelse.

Bekräftelse börjar med att du är uppmärksam på vad din maka säger och innefattar att man uttrycker idéer och tankar som är uppbyggande och helande. Sök efter det goda hos din maka och tala om det för honom eller henne. Om din make hade en jobbig dag kan du stötta honom eller henne genom att lyssna och erbjuda

När jag hjälper par ritar jag en cirkel på en skrivtavla och ber dem göra ett tårtdiagram baserat på hur mycket tid de använder till ytlig, personlig och bekräftande kommunikation. De flesta par vars äktenskap är i fara använder nästan 50 procent av tiden till ytlig kommunikation och mindre än fem procent av tiden till bekräftande. En bra balans är att ha 25 procent av kommunikationen på den ytliga nivån, 50 procent på den personliga nivån och 25 procent på den bekräftande nivån.

Dålig kommunikation



God kommunikation



NYCKEL

- Personlig
- Ytlig
- Bekräftande

tröst. Du kan säga: "Vad tråkigt att du hade det jobbigt idag. Berätta mer om vad som hände" eller "Vad kan jag göra för att det ska bli en bättre dag?" Kanske du kan säga: "Jag förstår varför det var så jobbigt idag, men jag litar på din intelligens och arbetsetik. Jag vet att du kan lösa problemet." Genom att säga sådant visar du att du har sympati för din makas oro och bryr dig om honom eller henne. Genom att verbalt bekräfta din makas känslor, rädslor, tankar eller oro så förmedlar du stöd, uppskattning, kärlek och respekt.⁵

Öva på konsten att lyssna

Den främsta kommunikationsfärdigheten är att vara en god lyssnare. Något av det mest kärleksfulla man kan göra i ett äktenskap är att verkligen fokusera på sin maka och lyssna på honom eller henne – verkligen lyssna – oavsett vad vi vill säga. Att bli hörd påminner om att bli älskad. Faktum är att lyssnande är en av de högsta formerna av bekräftelse. När vi lyssnar säger vi till vår maka: "Du är betydelsefull för mig, jag älskar dig och det du säger är viktigt."

I äktenskapet bör inte målet att lyssna vara att inhämta information utan att få förståelse. Att verkligen förstå din maka är att se ett problem på samma sätt som din maka ser det. Äldste Russell M. Nelson i de tolv apostlarnas kворum har sagt

att män och hustrur bör lära sig att lyssna och lyssna för att lära.⁶ När vi verkligen lyssnar kan vi åsidosätta vår egen vilja och vårt högmod och känna samhörighet, själ till själ, med vår maka.

Äldste Joe J. Christensen, tidigare i de sjuttios kворum, gav rådet: ”Ta tid till att lyssna till er make eller maka, ja, planera in regelbundna samtal. Samtala med varandra och bedöm hur ni är som äktenskapspartner.”⁷ När man tar sig tid att prata där det inte finns några distraktioner är det möjligt att lösa problem. Se till att vara positiv, uppför dig på ett kristuslikt sätt och undvik att avbryta din make eller maka när han eller hon pratar med dig.

Kroppsspråk

En annan aspekt på kommunikation som ibland förbises är kroppsspråk. Vad du säger och hur du säger det är viktigt, men det är också ditt kroppsspråk. Tittar du din maka i ögonen när hon pratar med dig?

Himlar du med ögonen när han säger att han har haft en svår dag på jobbet? Visar ditt ansiktsuttryck intresse och uppmärksamhet eller ser det ut som om du är uttråkad och irriterad? Visar du din kärlek genom fysisk tillgivenhet? Ibland kan en kram eller ett leende förmedla din kärlek bättre än ord. Vilken typ av samtal det än är – oavsett om det handlar om en nyhetsartikel eller dina livsambitioner – kan ett positivt kroppsspråk bekräfta och stärka er relation.

Följ Frälsarens sätt att kommunicera

När du har meningsfulla samtal med din make eller maka, låt då dina handlingar och ord vägledas av Jesu Kristi exempel. Hans kommunikation med andra var präglad av kärlek, omsorg och medkänsla. Han talade mjukt och visade ren kärlek. Han visade medlidande och förlåt. Han lyssnade uppmärksam och var barmhärtig. Om vi vill att våra relationer ska förbättras måste vi lära oss

att prata på ett positivt sätt som uppbygger och stärker personerna i vår omgivning.

När jag träffar par ber jag dem ofta att analysera sina kommunikationsmönster och förbättra dem. När jag har sett dem tillämpa principerna för meningsfulla samtal i relationen har jag sett förändringar mot ett bättre äktenskap. Nycklarna till en starkare relation och ett lyckligare äktenskap är att lära sig förstå sin make eller maka, att skapa en miljö som främjar öppenhet och kommunikation. ■

Författaren bor i Utah i USA.

SLUTNOTER

1. Se Douglas E. Brinley och Mark D. Ogletree, *First Comes Love* (2002), s. 123–126.
2. Se Marvin J. Ashton, ”Kommunikation inom familjen”, *Nordstjärnan*, okt. 1976, s. 44.
3. Se ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”, *Liahona*, nov. 2010, s. 129.
4. Sandra Blakeslee och Judith S. Wallerstein, *The Good Marriage: How and Why Love Lasts* (1995), s. 240.
5. Douglas E. Brinley, *Strengthening Your Marriage and Family* (1994), s. 153–154.
6. Se Russell M. Nelson, ”Lyssna för att lära”, *Nordstjärnan*, juli 1991, s. 23.
7. Joe J. Christensen, ”Äktenskapet och den stora lycksalighetsplanen”, *Nordstjärnan*, juli 1995, s. 64.
8. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph F. Smith* (1999), s. 23, 24.

FÖRBÄTTRA DIN RELATION TILL DIN HIMMELSKA FADER

När du använder de här kommunikationsprinciperna i ditt äktenskap kanske du också vill tillämpa dem i din relation till din himmelske Fader. Många kommunicerar med Gud på en yttlig nivå. Om du ber av plikt känsla eller använder invanda ord kan det bli svårt att känna samhörighet med din himmelske Fader. Han kan kännas avlägsen. Att kommunicera med Gud är inte samma sak som att prata med honom. President Joseph F. Smith (1838–1918) har sagt: ”Vi behöver inte ropa till honom med många ord. Vi behöver inte trötta honom med långa böner. ... Låt bönen komma från hjärtat, låt den inte uttryckas i ord som av gammal vana följt i de gamla

spåren, utan tanke eller känsla vid användandet av dessa ord.”⁸ Berättar du för din himmelske Fader om dina innersta uppfattningar, känslor och önsknings? Har du berättat om de hemliga ambitioner du har i hjärtat? Kan du utgjuta ditt hjärta för honom? Och övar du på att lyssna efter hans svar?

Uppriktiga ord som uttalas i en ödmjuk bön gör att du kommer närmare din himmelske Fader. När du lyssnar efter och tillämpar hans råd så berikar du och stärker er relation. När du uttrycker tacksamhet för välsignelser du får, följer evangeliet och blir mer lik Jesus Kristus så visar du din kärlek till din himmelske Fader.



Äldste
Robert D. Hales
i de tolv
apostlarnas kворum

TEMPLETS VÄLSIGNELSER

*Templets frälsande förrättningar
är viktiga för - och även själva kärnan
i - den eviga planen för lycka.*

Välsignelserna vi får genom tempelbegåvningen är lika viktiga för var och en av oss som dopet var. Därför ska vi förbereda oss så att vi kan vara rena när vi besöker Guds tempel. Tempelarbetet ger oss möjlighet att ta emot vår egen begåvning och ingå förbund för levande personer, men också att utföra samma förrättningar för de dödas återlösning. Det är av den anledningen vi uppmanas i skrifterna att bygga tempel och förbereda oss så att vi är värdiga att ta del av templets heliga förrättningar och förbund.

Vi har undervisats i skrifterna om den personliga värdighet som Herren kräver av oss för att vi ska få gå in i templet, och att ingå de heliga förbunden där är en av de största välsignelser vi kan få under jordelivet. Sedan, när vi har ingått förbunden i templet, visar vår lydnad mot förbunden varje dag vår tro, kärlek, hängivenhet och vår andliga

förpliktelse att hedra vår himmelske Fader och hans Son Jesus Kristus och förbereder oss för att bo hos dem för evigt. Templets frälsande förrättningar är viktiga för – och även själva kärnan i – den eviga planen för lycka.

Det heliga templet

Vi behöver få ett vittnesbörd om och en vörnadsfull känsla för att templet är Herrens hus. Templet är verkligen en plats där vi är ”i världen men inte av världen”. När vi är bekymrade eller när vi har svåra beslut att fatta som tynger ner sinne och själ, kan vi ta våra problem till templet och få andlig vägledning.

För att bevara templets helighet och inbjuda Anden att välsigna dem som kommer till det heliga templet för sina förrättningar och förbund har vi fått lära oss att inget orent får komma in i templet. Vörnad

i templet är en viktig faktor när det gäller att inbjuda Anden att vistas där, varje timme varje dag.

När jag var liten tog min far med mig ända från Long Island i New York till Salt Lake City för att promenera på tempelområdet, röra vid templet och samtala om hur viktigt templet var i mitt liv. Det var då jag bestämde mig för att jag en dag skulle återvända för att komma in och ta emot templets förrättningar.

Templet är en helig byggnad, en plats där viktiga, frälsande ceremonier och förrättningar utförs för att förbereda oss för upphöjelse. Det är viktigt att vi har en säker förvisning om att vår förberedelse för att komma till det heliga huset och att vårt deltagande i de här ceremonierna och förbunden är några av de viktigaste händelserna vi någonsin får uppleva under vårt jordiska liv.

Tempelvälsignelser under historiens gång

Under historiens gång, i varje tidsutdelning, har Herren befallt profeter att låta bygga tempel så att hans folk kan ta emot templets förrättningar.

Templet i Kirtland var det första templet under de sista dagarna och spelade en viktig roll när det gällde återställelsen av prästadömetts nycklar. Frälsaren visade sig i härlighet och tog emot templet i Kirtland som sitt hus. Vid det tillfället visade sig också Mose, Elias och Elia för att överlämna de prästadömsnycklar

som de hade under sina tidsutdelningar. Elia återställde nycklarna från sin tidsutdelning som Malaki lovat, så att vi kan ta del av templets välsignelser i vårt liv (se L&F 110).

Templet i Nauvoo var det första templet där begåvningar och beseglingar utfördes. Detta visade sig vara till stor styrka för pionjärerna när de kämpade med svårigheterna under färden över slätterna till Sion i Saltsjödalén.

När Joseph Smith togs till Carthage var det tydligt varför färdigställandet av templet hade betytt så mycket för honom. Han visste vad som skulle krävas av de heliga och för att få styrkan att uthärda det som



Vår förberedelse för att inträda i det heliga huset, och vårt deltagande i de här ceremonierna och förbunden, är några av de viktigaste händelser vi får uppleva under vårt jordeliv.

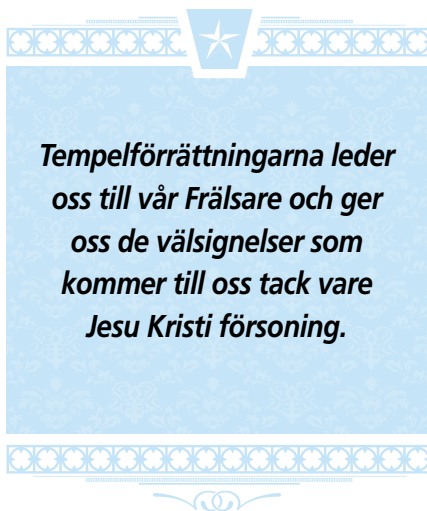
väntade dem behövde de begåvas med kraft – prästadörets kraft.

Våra pionjärförfäder beseglades som familjer i Nauvoo. Deras förbund med Herren i templet i Nauvoo skyddade dem under deras färd västerut, liksom de skyddar var och en av oss i dag och under hela vårt liv. Tempelns förrättningar och förbund skyddar oss i våra prövningar och svårigheter i dag och i det som vi kommer att möta i framtiden. Det är vårt arv. Det är vad vi är.

För de första heliga var deras deltagande i templet förrättningar nödvändigt för deras vittnesbörd i de svårigheter de mötte, de ilska poebelhoparna, när de drevs bort från sina bekväma hem i Nauvoo, och den långa och svåra färden som låg framför dem. De hade begåvats

med kraft i det heliga templet. Make och hustru beseglades till varandra.

Barn beseglades till sina föräldrar. Många hade familjemedlemmar som gick bort längs vägen, men de visste att det inte var slutet för dem. De hade beseglats i templet för all evighet.



Tempelförrättningarna – begåvningar och beseglingar

Templet är det bästa universitetet som människan känner till. Det ger oss kunskap och visdom när det gäller världens skapelse. Tvagningarna och smörjelserna talar om för oss vilka vi är. Instruktionerna i begåvningen visar hur vi ska leva under jordelivet (se L&F 97:13–14).

Tempelns främsta syfte är att tillhandahålla de förrättningar som är nödvändiga för vår upphöjelse i det celestialet riket. Tempelförrättningarna leder oss till vår Frälsare och ger oss de välsignelser som kommer till oss tack vare Jesu Kristi försoning. Betydelsen av ordet *begåvning* är ”gåva”. Förrättningen består av ett antal instruktioner om hur vi bör leva och av förbund vi ingår om att leva rättfärdigt genom att följa vår Frälsare.

En annan viktig förrättning är att beseglas för evigt i ett celestialet äktenskap. Det här förbundet gör att barn kan beseglas till sina föräldrar och att barn som föds inom förbundet blir en del av en evig familj.

Läran och förbunden lär oss: ”Allt vad du beseglar på jorden skall vara beseglat i himlen, och allt vad du binder på jorden i mitt namn och enligt mitt ord, säger Herren, det skall vara bundet för evigt i himlarna. Och de synder du förlåter någon på jorden ska vara förlåtna för evigt i himlarna, och de synder du håller

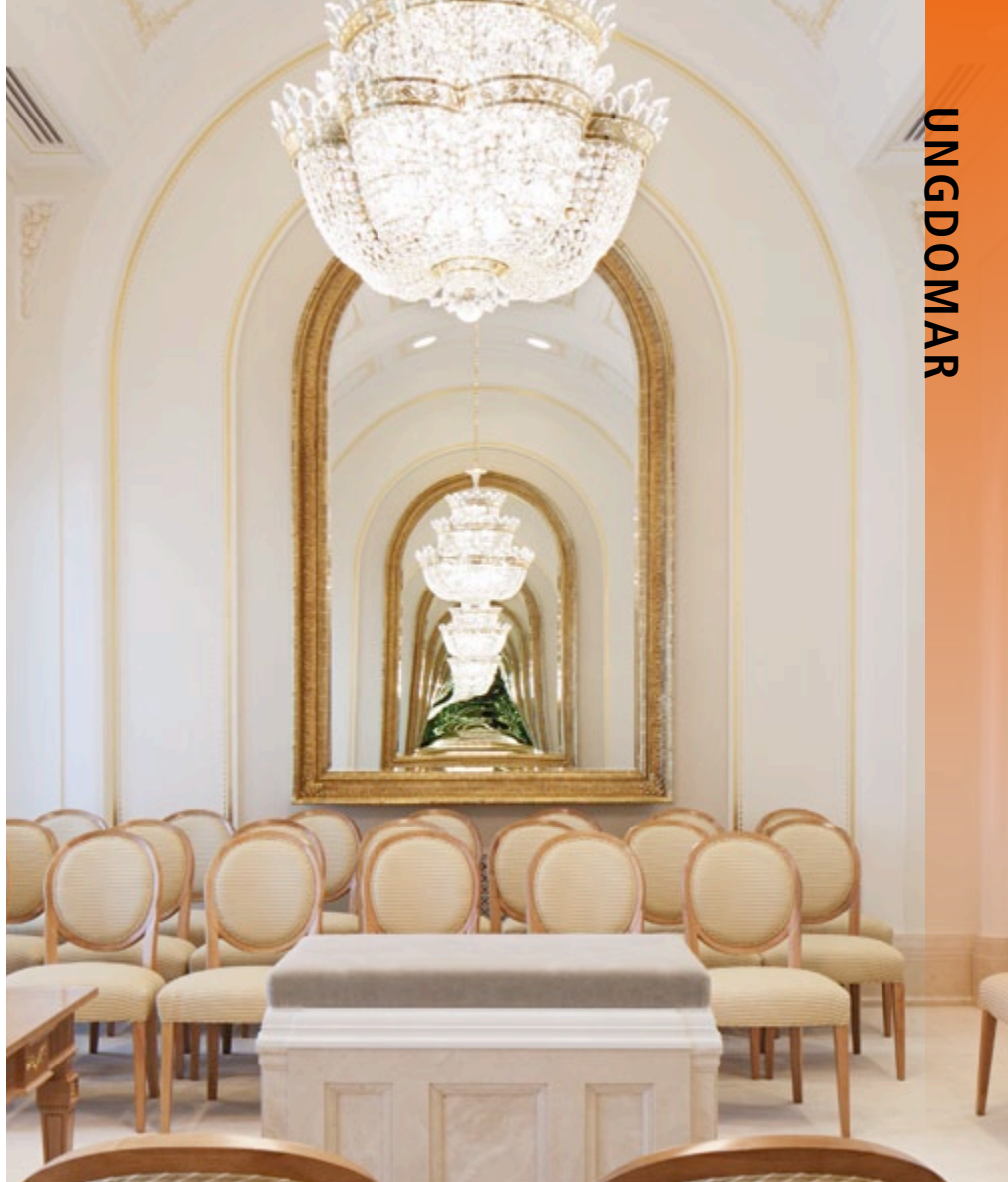


någon kvar i på jorden skall hållas kvar i himlen” (L&F 132:46).

När ett par knäböjer vid altaret är jag som beseglare medveten om min roll som en Herrens representant. Jag vet att det som beseglas på jorden bokstavligt talat beseglas i himlen – och det bandet kommer aldrig att brytas om de som beseglas förblir trofasta och uthärdar till änden.

Speglarna på motsatta väggar i templets beseglingsrum är vinklade så att de skapar ett visuellt intryck av oändliga bilder. Det vi ser i speglarna på ena sidan av rummet representerar den evighet det har tagit för oss att komma till jorden. När vi vänder oss mot motsatta sidan av rummet, ser vi in i de till synes oändliga bilderna som symboliserar evigheterna efter att vi har lämnat vår bräckliga tillvaro på jorden. Beseglingsrummet i sig representerar vår jordiska provotid här på jorden. Det vi kan lära oss av tempelupplevelsen är att vi har gjort rätt val och kommit hit till jorden för att uppleva jordelivet, och sättet varpå vi lever under den här korta perioden avgör hur vi lever i kommande evigheter.

Ni förbereder er för att klara jordelivets prövningar. Vi kom frivilligt från vår himmelske Faders närhet till denna jordiska provotid med handlingsfrihet och visste att vi skulle få uppleva motsatser i allting (se 2 Nephi 2:11). Vårt mål (se 1 Nephi 15:14) är att ta på oss Guds



hela vapenrustning och motstå ”motståndarens alla brinnande pilar” (L&F 3:8) med trons sköld och Andens svärd (se L&F 27:15–18), att härda ut till slutet och att vara värdiga att leva i Gud Faderns och hans Son Jesu Kristi närhet i all evighet – att uppnå det som kallas evigt liv.

Jag vittnar om att Gud lever; att Jesus är Kristus och att Joseph Smith, vår tidsutdelnings profet, återställde prästadömetets välsignelser som gör det möjligt för oss att ta del av templets välsignelser. ■

Från ”Temple Blessings”, ett tal som hölls vid Brigham Young-universitetet den 15 november 2005. För hela texten på engelska, gå till speeches.byu.edu.

Templets förrättningar och förbund skyddar oss i våra prövningar och svårigheter i dag och i det som vi kommer att möta i framtiden.

”Det är så långt till templet att jag inte kan besöka det så ofta. Hur kan templet få större betydelse för mitt liv i dag?”

Om du gör ditt bästa för att besöka templet så ofta du kan så är Herren nöjd med dina ansträngningar. När du inte kan besöka templet finns det mycket du kan göra för att templet ska få större betydelse i ditt liv:

- **Lev så att du är värdig att besöka templet.** När vi följer normerna som krävs för att få besöka Herrens hus så är vi alltid redo att vara i hans närhet.
- **Planera att ta emot din begåvning och vigas i templet.** När du har som mål att ta emot de här nödvändiga förrättningar håller du dig fokuserad på templet.
- **Klä dig lämpligt.** Det hjälper dig att förbereda dig för att ta emot din begåvning.
- **Studera skriftställen som har att göra med templet** (till exempel 2 Mos. 26–29; 3 Mos. 8; L&F 97; 109; 110; 124:25–42; Mose 2–5). Oktobernumret 2010 av *Liahona* handlade också om templet.
- **Lär dig om dina förfäder** (gå till FamilySearch.org) och se om tempelförrättningar har utförts för dem.
- **Fråga andra vad templet betyder för dem** och vittna om att templet verkligen är Herrens hus.
- **Försök ordna ditt hem så att det blir mer som templet:** ”Upprätta ett hus, ja, ett hus för bön, ett hus för fasta, ett hus för tro, ett hus för lärdom, ett hus för härlighet, ett hus för ordning, ett Guds hus” (L&F 109:8).

Du kan under bön välja ett eller två av de här förslagen som du kan följa den här månaden. De hjälper dig att känna Anden och att lära dig mer om templet.

Behåll templets anda

Det tar sju timmar för mig att komma till templet i Frankfurt, så min familj och jag åker bara dit två gånger om året och är där en vecka varje gång. Men när jag får chansen att åka dit fler gånger så tar jag den för jag vet att det blir en stor välsignelse. Jag behåller templets anda genom att läsa skrifterna varje dag. Jag använder

min tempelrekommendation som bokmärke. Varje gång jag ser min rekommendation så ställer jag frågor till mig själv för att vara säker på att jag är värdig att besöka templet. Det stärker mig och hjälper mig att känna Anden. Fastän det är långt till templet kan jag ändå sträva efter att leva som om jag kunde besöka det varje dag.

Lise G., 17 år, Frankrike

Tänk på hur templet välsignar ditt liv



Om vi tar templen för givna så är de långt från vårt hjärta. Vi behöver tänka på välsignelserna som templet kan ge oss

och besöka det när vi kan. Även om du bara kan besöka templet några få gånger per år så kan du göra besöken mer meningsfulla genom att ta med släktnamn eller fasta. Anden i Herrens hus är speciell – du bör göra ditt besök speciellt.

Benjamin S., 18 år, Utah, USA

Var ren och värdig



Templet gör mig glad. När jag besöker templet lär jag mig mer om vår himmelske Fader och Jesus Kristus. Mitt tjä-

nande i templet stärker och förfinar mig andligen. Jag förstår livets mening bättre. Templet ger mig mod att hantlera provningar och frestelser och ger mig styrka att övervinna mina svagheter. Templet är den enda platsen där

vi kan beseglas som eviga familjer, så jag ska förbereda mig för att besöka templet och vara ren och värdig.

Mickaella B., 16 år, Filippinerna

Förbered dig



Att besöka templet två eller tre gånger om året är bra så länge som vi gör det med ett uppriktigt och rent hjärta. Vi

kan uppmuntra våra ledare i kyrkan att organisera resor till templet. När vi inte kan besöka templet kan vi försöka förbereda oss så att vi kan besöka det med stor glädje när den tiden kommer. Vi är upptagna, men profeterna har lovat att om vi besöker Herrens hus så blir vi välsignade.

Krista L., 16 år, Paraguay

Sätt upp en bild på templet

Du kan rama in din favoritbild av templet och ha med orden ”En dag skall jag gå dit”. Sätt upp bilden i ditt rum så att du kan se den varje dag. Gör en lista över sådant som du ska göra och inte göra så att du kan vara värdig att komma in i templet. Sätt upp listan bredvid bilden.

Christian J., 13 år, Idaho, USA

Läs om tidigare tempelbesök i din dagbok

Skriv om din tid i templet i din dagbok och läs sedan de sidorna när du är hemma. Det hjälper dig att komma ihåg känslorna du hade. Det är särskilt viktigt att skriva ner personliga

uppenbarelser. När jag var i templet försökte jag lyssna på Anden mycket noga eftersom han alltid är redo att hjälpa oss lära. Varje gång jag lyssnade upptäckte jag nya sanningar om Jesus Kristus och vår himmelske Fader, och om tempeltjänsten. När jag fokuserar på sådant som är andligt i templet så värdesätter jag det ännu mer och templet blir en mycket viktig del av mitt liv.

Ol'ga Z., 18 år, Vitryssland

Släktforska



Jag tycker att släktforskning är så nära man kan komma att vara i templet utan att faktiskt vara i templet. Du kan ge

namnen du hittar till någon i din familj eller församling som kan ta dem till templet. Om du släktforskar och gör ditt hem till en helig plats så kan du vara nära templet även när du är långt därifrån.

Katelyn B., 13 år, Utah, USA



VAR TEMPELVÄRDIG

”Må vi alltid vara värdiga en tempelrekommendation. Må det vara ett av våra mål i livet,

att konsekvent och regelbundet sätta oss framför vår prästadsledare och betyga vår värdighet och ha detta konkreta bevis på att Herren godkänner sättet vi lever på och anser oss värdiga att komma in i hans heliga hus. . . .

Om vi alltid är värdiga denna tempelrekommendation och sanningsenligt kan svara på de kvalificerande frågorna så är vi på väg mot den största gåva som Herren har gett oss. Må Herren välsigna oss så att vi är fast beslutna att alltid vara värdiga att besöka templet.”

Äldste L. Tom Perry i de tolv apostlarnas kvorum, ”My First Temple Recommend”, *New Era*, apr. 2013, s. 4.

För mer om det här ämnet, se ”Templets välsignelser” av äldste Robert D. Hales i det här numret på sidan 52.

NÄSTA FRÅGA

”Jag förlorade en nära vän nyligen. Hur hanterar jag sorgen?”

Skicka ditt svar och, om du så önskar, ett fotografi med hög upplösning, före den 15 mars 2014 till liahona.lds.org, via e-post till liahona@ldschurch.org, eller via vanlig post (se adressen på sidan 3).

Svaren kan komma att förkortas eller förtydligas.

Följande information och tillstånd måste finnas med i ditt e-postmeddelande eller brev: 1) fullständigt namn, 2) födelsedatum, 3) församling eller gren, 4) stav eller distrikt, 5) ditt skriftliga tillstånd, och, om du är under 18 år, dina föräldrars skriftliga tillstånd (e-postmeddelande går bra) att trycka ditt svar och fotografi.

TROFAST, KÄRLEKSFULLT TJÄNANDE



Kristuslikt tjänande inbjuder den Helige Anden och lovar oss frid.

Jag såg glädjen i det rena, osjälviska tjänande som visas i de här bilderna av en pojke som heter Elijah och som ger sin tröja till en ny vän han träffade i en avlägsen by i Afrika. Elijah såg ett omedelbart behov och gjorde något åt det. Liksom unge Elijah har vi möjlighet att tjäna andra på många sätt. Vi kanske inte behöver ge andra tröjan vi har på oss, men om vi lyssnar till den Helige Andens maningar så får vi veta vem vi ska tjäna och hur vi ska hjälpa behövande.

”Tjänande är synonymt med att hålla Guds bud”, och det representerar vår kärlek till Herren.¹ Frälsaren sade: ”Om du älskar mig skall du

tjäna mig och hålla alla mina bud” (L&F 42:29); ”Du skall älska Herren av allt ditt hjärta, med all din förmåga, allt ditt förstånd och all din styrka, och i Jesu Kristi namn skall du tjäna honom” (L&F 59:5). I dopet ingår vi förbund att vi ska tjäna Gud och hålla hans bud (se Mosiah 18:10). Som Kristi efterföljare strävar vi alltid efter att delta i hans arbete, och det inbegriper tjänande.

Tjänande: Evangeliet i handling

Tjänande är Jesu Kristi evangelium i handling och det visas tydligt i en berättelse jag älskar om Brigham Young. När han fick veta att hundratals handkärrepionjärer hade

fastnat på slätterna under outhärdliga omständigheter, höll han kraftfullt följande tal under generalkonferensen i oktober 1856: ”Jag ska nu ge ämne och text till de äldster som ska tala, ... nämligen [att] ... många av våra bröder och systrar [befinner sig] på slätten med handkärror. Många av dem är troligen över hundra mil från denna plats och de måste föras hit, vi måste skicka hjälp till dem. Ämnet lyder: ’Få hit dem!’ ...

Detta är min religion, detta är maningen från den Helige Anden som jag besitter, att rädda människorna. ...

Jag skall vända mig till er biskopar idag. Jag skall inte vänta tills i morgon, eller till nästa dag, med att få 60



Carol F. McConkie
första rådgivare
i Unga kvinnors
generalpresidentskap

bra åsnespann och 12 till 15 vagnar. Jag vill inte sända oxar, jag vill ha bra hästar och mulåsnor. De finns i territoriet, och vi måste ha dem. Likaså tolv ton mjöl och fyrtio goda kuskar, förutom dem som kör vagnarna. ...

Jag säger er allesammans att er tro, religion och religiösa bekännelse aldrig kommer att frälsa en enda av er in i Guds celestia rike, såvida ni inte tillämpar just dessa principer som jag nu undervisar er om. Ge er av och hämta hem dem som är därute på slätterna.”²

”Rädda människorna” – det är uppmaningen. När vi tjänar andra är vi engagerade i frälsningsarbetet. Som kung Benjamin lärde: ”När ni är i era medmänniskors tjänst, är ni endast i er Guds tjänst” (Mosiah 2:17).

Det finns möjligheter överallt

Vi behöver inte gå långt för att hitta möjligheter att tjäna. Vår levande profet, president Thomas S. Monson, har sagt: ”Det finns människor omkring oss som behöver vår uppmärksamhet, vår uppmuntran, vårt stöd, vår tröst och vår vänlighet – de kan vara familjemedlemmar, vänner, bekanta eller främlingar. Vi är Herrens händer här på jorden, med

uppdraget att tjäna och lyfta hans barn. Han är beroende av var och en av oss.”³

Vår Fader i himlen vill att vi tjänar andra och att vi ger både andlig och timlig hjälp (se Mosiah 4:26). ”Det största tjänande vi kan utföra för andra i detta liv ... är att föra dem till Kristus genom tro och omvändelse.”⁴ Vi är föredömen i att följa evangeliets normer. Vi sprider budskapet om Jesu Kristi evangelium. Vi släktforskar och tar släktnamn till templet för våra förfäder. Ibland är små och omtänksamma handlingar som ett leende, ett vänligt hej, en varm kram eller ett tackkort allt som behövs för att lyfta ett hjärta och uppmuntra en själ. Vid andra tillfällen kan en stor uppoffring i fråga om tid och energi krävas.

Men i vart och ett av fallen inbjuder trofast, kärleksfullt, kristuslikt tjänande den Helige Andens sällskap och ger var och en av oss löfte om ”frid i den här världen och evigt liv i den kommande världen” (L&F 59:23). ■

SLUTNOTER

1. Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, 2:a uppl. (1966), s. 706.
2. Brigham Young, ”Remarks”, *Deseret News*, 15 okt. 1856, s. 252.
3. Thomas S. Monson, ”Hur har jag hjälpt någon idag?”, *Liahona*, nov. 2009, s. 86.
4. D. Todd Christofferson, ”Återlösningen”, *Liahona*, maj 2013, s. 110.



Komma hem-paketen



Olivet Gasang

Regnet öste ner och det blåste kallt. Jag såg träd som ryckts upp med rötterna och tappat alla löv. Vissa områden var utan el på grund av skadade elledningar. Scenen framför mig var spöklik. Allt var som bortblåst. Invånarna var hungriga och längtade efter tak över huvudet.

Hjärtat fylldes av en önskan att tjäna. Min familj och andra medlemmar i kyrkan hade rest till ett fattigt samhälle där en tyfon hade ödelagt tusentals bostäder och krävt tusentals

liv. Vi var där för att lämna förnödenheter åt de drabbade.

När vi kom dit såg jag sorgen i människornas ansikten. Jag insåg då hur välsignade vi var att våra bostäder inte hade förstörts.

Det regnade fortfarande när vi började dela ut nödhjälpspaket i en smutsig idrottssal utan tak, men det brydde vi oss inte om. Nödhjälpspaketen, som bestod av plastbrickor, tekannor, tallrikar, skedar, gafflar, glas och flaskor, kallade vi ”komma hem-paket”. När min familj och jag delade ut nödhjälpspaketen till folket log de varmt mot oss och tackade oss.

Folkets ovärderliga tacksamhet upplyfte mig och jag kände Andens

inflytande. Deras leenden visade att det finns hopp och att vår himmelske Fader och Jesus Kristus aldrig överger oss och alltid gör våra mörka dagar ljusa.

Jag vet att om vi tjänar och älskar varandra så får vi eviga välsignelser och ärver kristuslika egenskaper. Tjänandets välsignelser kanske inte kommer med en gång, men de kommer om vi fortsätter att tjäna andra med ett uppriktigt hjärta. Jag vet att ”när ni är i era medmänniskors tjänst, är ni endast i er Guds tjänst” (Mosiah 2:17). ■

Författaren bor i Mindanao i Filippinerna.



ETT REDSKAP I GUDS HÄNDER

”Din himmelske Fader fyller ofta andras behov genom dig. ... När du anstränger dig för att tjäna andra ... får [du] glädjen som bara kommer av att tjäna. ... Dina förmågor växer och du är ett redskap i Guds händer för att välsigna hans barns liv.”

Vägledning för de unga
(häfte, 2011), s. 32, 33.



Äldste L. Tom Perry

i de tolv apostlarnas kворum

HUR DU Fyller LIVETS BOK

Jag vill ställa en fråga till dig om de eviga minnen du håller på att skapa i ditt liv. Åtföljs de av kommentaren ”jag önskar jag hade gjort det”, eller kan du säga ”jag är glad att jag gjorde det”?

Om vi tittar tillbaka på vårt liv och kunde välja en enda princip som speciellt bidrar till de minnen som vi är glada att vi skapade, vilken skulle det då vara? Det skulle vara lydnadens princip.¹

Vi skriver alla något i livets bok varje dag. Ibland begrundar vi det vi skriver ner. Vilka slags minnen kommer över dig när du begrundar det som du har skrivit ner? Hur många sidor innehåller tankar om sådant som du önskar att du hade gjort? Har du skrivit om sådant som du skjutit upp att göra och när du undvikit att dra nytta av särskilda möjligheter? Hittar du anteckningar om hur du behandlat familj, vänner eller främringar tanklöst? Finns det anteckningar

om ånger till följd av orättfärdiga och olydiga handlingar?

Lyckligtvis för varje dag med sig en ren vit sida där man kan ändra på sådant som man önskar att man hade gjort till sådant man är glad att man gjorde. Det gör man genom erkännande, ånger, omvändelse och gottgörelse. Minnesbanker fyllda av upprymdhet, entusiasm och livsglädje överglänsar depressiva känslor över tidigare handlingar eller missade tillfällen.

När du utforskar minnena du har lagt i livets bok, hittar du då sådana som föreskrivits av Herren tack vare att du har lytt hans lagar? Finns det dopcertifikat, ordinationer till både aronska och melkisedekska prästämnet för de unga männen och Unga kvinnors utmärkelse för de unga kvinnorna och, förstås, ett brev med en hedervärd avlösning från en heltidsmission? Finns det giltiga templeprekommendationer, tiondekvitton, en vigsel förrättad i det heliga templet och mottagande av prästads- och biorganisationsämbeten?

Mitt råd till dig är att fylla din minnesbank och livets bok med så många händelser som du kommer att vara glad för att du gjorde som möjligt (se Mosiah 2:41).

Hitta beslutsamheten och disciplinen att söka efter de positiva upplevelser som leder till frihet och evigt liv. Jag vittnar om att Gud lever. Det är genom att anpassa vårt liv till hans lag som vi hittar sann glädje här och eviga möjligheter i nästa liv. ■

Från Kyrkans utbildningsverksamhets brasafon den 1 november 1992.

SLUTNOT

1. Se redogörelserna om Alma den yngre (Mosiah 27; Alma 29, 36), Adam och Eva (Mose 5:4–11), Samuel och Saul (1 Sam. 15:9–11, 13–14, 20–24) och Nephi (1 Nephi 3–5). Se också L&F 130:20–21.



FOTOILLUSTRATION JOHN LUKE



Fundera över vad du vill ha ut av livet ...

Varför är våra val VIKTIGA?

Mindy Raye Friedman

Kyrkans tidningar

Du har val att göra varje dag. Några av valen har inte så mycket att göra med din eviga frälsning ("vilken färg ska jag ha på tröjan?") och några av dem har allt att göra med den ("ska jag bryta mot det här budet?"). Ibland kanske du undrar: "Har mina val någon betydelse?" Du kanske till och med tänker: "Påverkar mina beslut verkligen någon om ingen vet vad jag gör?" Svaret är ja! Beslut *har* betydelse.

Varför de har betydelse

För att förstå varför dina beslut har betydelse behöver vi gå tillbaka till förutgången. När vår himmelske Fader presenterade sin frälsningsplan höll inte alla med honom. Lucifer protesterade och "försökte omintetgöra människans handlingsfrihet" (Mose 4:3). På grund av det blev han Satan, och han och de som följde honom kastades ut från himlen och förnekades möjligheten att tillväxa genom att uppleva jordelivet.

Handlingsfriheten var så viktig i Guds plan att de som ville förstöra den kastades ut från himlen!

Vår himmelske Faders plan ger oss möjligheten att välja själva, för det är enda sättet varpå vi kan lära oss, växa och bli mer lika honom. Ett av syftena med jordelivet är att lära oss använda vår handlingsfrihet på ett visst sätt. Men vi fick inte handlingsfriheten för att vi skulle kunna göra vad vi vill. I *Vägledning för de unga* står det: "Medan du är här på



jorden sätts du på prov för att visa om du använder din handlingsfrihet till att visa din kärlek till Gud genom att följa hans bud.”¹ Valet att hålla buden visar Gud att vi älskar honom och vill följa honom. Valen vi gör – även inställningen vi har när vi fattar de besluten – är en stor del av jordelivets prov.

Välj det som är gott

Du har upprepade gånger fått höra att det blir konsekvenser om vi väljer att bryta mot Guds bud. Men har du tänkt på att samma sak gäller bra val? *Vägledning för de unga* lär: ”Du är fri att välja dina handlingar, men du är inte fri att välja följderna av dem. Konsekvenser,

bra eller dåliga, följer som ett naturligt resultat av de val du gör.”²

Vilka konsekvenser följer på bra val? Du kan antagligen göra en lång lista över välsignelser som följer på rättfärdiga val. En bra plats att söka efter de här välsignelserna är skrifterna och häftet *Vägledning för de unga*. Till exempel: ”Om du håller mina bud och håller ut intill änden skall du få evigt liv” (L&F 14:7); ”När du håller sabbatsdagen helig kommer du närmare Herren och din familj”³; eller ”När du lyder [Visdomsordet] håller du dig fri från missbruk och har kontroll över ditt liv”.⁴ Det låter som om de är underbara välsignelser, och det finns många fler att hitta.

Herren sade att vi ”skall verka med iver för en god sak och göra mycket av egen fri vilja”, och han lovar att vi kan ”åstadkomma mycket rättfärdighet” när vi gör det (L&F 58:27). Så vi ska inte bara undvika sådant som är dåligt utan också aktivt söka efter att göra sådant som är bra.

Ibland oroar vi oss så mycket för sådant som vi *inte* ska göra att vi glömmer bort att lydnad också innefattar sådant som vi *ska* göra. Du kan förmodligen förstå hur ditt liv påverkas negativt om du väljer att bryta mot ett bud, men förstår du hur positivt ditt och andras liv kan påverkas av att du väljer att göra gott?



VÅRA BESLUT AVGÖR VÅR BESTÄMMELSE

”Var och en av oss har fått ansvaret att välja. Ni kanske frågar: ’Är det verkligen så viktigt att fatta beslut?’ Jag säger till er att våra beslut avgör vår bestämmelse. Vi kan inte fatta eviga beslut utan att de får eviga konsekvenser.”

Se Thomas S. Monson, ”Vägen till fullkomlighet”, *Liahona*, juli 2002, s. 112.

DELTA I SAMTALEN

Att begrunda till söndag

- Vilken roll spelar valfriheten i frälsningsplanen?
- Hur påverkar dina handlingar ditt och andras liv?
- Hur kan små beslut hjälpa dig att uppnå dina större mål?

Vad du kan göra

- Gör en lista över mål som du vill uppnå nu och i framtiden.
- Titta på din lista med mål när du måste göra ett val.
- Berätta om dina upplevelser i kyrkan, hemma eller på youth.lds.org.

Lev med avsikt

Så hur kan du vara säker på att du gör bra val? Fundera först över vad du vill ha ut av livet. Vill du ha evigt liv? Vill du beseglas i templet? Vill du verka som heltidsmissionär? Vill du ta examen från ett universitet och få



FATTA BESLUT I FÖRVÄG

”När jag var ung lärde jag mig att vissa beslut bara behöver fattas en gång. Jag skrev en lista på saker som jag *alltid* tänkte göra och saker som jag *aldrig* tänkte göra i ett litet skrivblock. Jag nämnde saker som att lyda visdomsordet, be dagligen, betala tionde, och aldrig missa kyrkans möten. Jag fattade de besluten en gång och när en kris uppstod visste jag exakt vad jag skulle göra tack vare att jag fattat besluten på förhand. När mina vänner i high school sade: ’Ett enda glas alkohol skadar ingen’, skrattade jag och sade: ’Jag beslutade mig för att inte göra det när jag var tolv.’ Att fatta beslut på förhand hjälper dig vara en dygdens väktare. Jag hoppas att var och en av er vill skriva en lista på saker som ni *alltid* tänker göra och saker som ni *aldrig* tänker göra. Lev sedan efter den listan.”

Elaine S. Dalton, Unga kvinnors generalpresident, ”Dygdens väktare”, *Liahona*, maj 2011, s. 123.

ett bra jobb? Så hur kommer du dit? Precis som en byggare behöver en ritning för att uppföra en skyskrapa, behöver du en plan för att bygga ett rättfärdigt liv.

Skriv ner några av dina mål och hur du planerar att uppnå dem. Förvara listan på en plats där du ser den ofta. När du sedan måste göra ett val kan du tänka på din lista för att se till att du inte ger upp det du vill ha *mest* för något som du vill ha *nu*. Om du sätter upp mål så blir också dina val mer medvetna och avsiktliga i stället för slumpartade, tillfälliga eller baserade på omständigheter.

Hur fungerar det? Låt oss säga att ett av dina mål är att verka som heltidsmissionär. Och varje morgon har

du valet att gå på det tidiga morgonseminariet eller sova en timme till. Vilka av de båda valen hjälper dig att nå ditt mål? Eller kanske har du som mål att ha läst hela Mormons bok i slutet av skolåret. När du sedan kommer hem från skolan eller innan du går och lägger dig så har du valet att läsa skrifterna eller göra något annat, till exempel att titta på ditt favoritprogram på teve. Vad väljer du? Varje dag ställs du inför sådana val. Genom att ha dina mål i åtanke kan du fatta de beslut som leder dig till det du verkligen vill ha. ■

SLUTNOTER

1. *Vägledning för de unga* (häfte, 2011), s. 2.
2. *Vägledning för de unga*, s. 2; kursivering tillagd.
3. *Vägledning för de unga*, s. 31.
4. *Vägledning för de unga*, s. 25.





ATT DEJTA *eller* INTE DEJTA

Savannah M. Smithson

På min skola är det många som har pojkvänner och flickvänner. Första dagen i skolan, i åttan, träffade jag någon som heter Paul. Vi kom bra överens. Paul var en jättebra vän.

Dagen därpå efter skolan bjöd han ut mig på en dejt. Jag sade att jag inte kunde, och han frågade varför. Jag berättade att jag var medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga och att vi inte ska gå ut på dejt förrän vi är 16. Paul frågade varför och jag insåg att jag egentligen inte visste varför.

Den kvällen gick jag hem och funderade över Pauls fråga. Jag sökte på LDS.org och läste skrifterna. Jag hittade ett citat av president Gordon B. Hinckley (1910–2008): ”Herren har gjort oss attraktiva för varandra i en stor avsikt. Men just denna attraktion blir en krutdurk om den inte hålls under kontroll. ... Det är av den anledningen som kyrkan avråder från att sällskapa i tidig ålder.”¹

Jag tittade också i *Vägledning för de unga*. Det står att dejting ”kan ... hjälpa dig att utveckla och utöva sociala färdigheter, få vänner, ha roligt

på ett sunt sätt, och så småningom hitta en evig livskamrat”.²

Nästa dag visade jag Paul häftet *Vägledning för de unga*. Andra såg Paul läsa det och mina vänner från kyrkan hjälpte mig besvara mina klasskamraters frågor. Jag var glad över att ha ett svar på Pauls fråga.

I *Vägledning för de unga* står det att dejting före 16 års ålder och djupare relationer under ungdomsåren kan leda till omoral och begränsa antalet personer vi lär känna. Mamma säger också att vi inte ska dejta innan vi fyller 16 därför att det kan distrahera oss från våra studier och möjligheter som kan vara viktiga för att lyckas i framtiden. Jag har sett vänner till mig som blivit deprimerade över en relation som tog slut när de var 13 år.

Jag var glad att jag lärde mig varför vi inte ska dejta innan vi fyller 16 och att jag kunde ge Paul ett svar utan att såra hans känslor. Han har blivit en jättebra vän och jag hoppas att vi kan vara vänner länge. Jag är tacksam att Herren har gett oss vänner och möjligheten att dejta vid lämplig ålder så att vi alla en dag kan hitta en trofast evig livskamrat. ■

Författaren bor i Nevada i USA.

SLUTNOTER

1. ”En profets råd till och förbön för ungdomar”, *Liahona*, apr. 2001, s. 38–39.
2. *Vägledning för de unga* (häfte, 2011), s. 4.



Äldste
Koichi Aoyagi
i de sjuttios kворum

Skörden



"Den Helige Anden ... visar ... er allt vad ni bör göra" (2 Nephi 32:5).

Som liten pojke i Japan ville jag lära mig engelska. Men engelskalektioner var dyra och jag hade inte tillräckligt med pengar till att betala för dem.

En dag såg jag två unga män dela ut blad om gratis engelskalektioner. De var missionärer från Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Jag anmälde mig genast till deras engelskakurs.

Jag kände att det var något speciellt med missionärerna. De var glada och positiva. Jag frågade dem om deras kyrka och blev berörd av det de sade. Jag förstod det inte just då,

men jag kände Anden. Det dröjde inte länge förrän jag ville döpas.

Mina föräldrar ville inte att jag skulle döpas i en kyrka som inte var som deras. Men missionärerna kom hem och pratade vänligt med mina föräldrar. Anden berörde mina föräldrar och de gav mig tillstånd att döpas.

En söndag i oktober fick jag i uppgift att göra något viktigt i kyrkan. Men i oktober måste alla i min familj arbeta hårt för att skörda riset på fars risfält. Det innebar att man också arbetade på sabbaten.

Jag bad till min himmelske Fader och Anden sådde en tanke hos mig. Jag kunde försöka avsluta skörden före söndagen. Jag skulle gå upp tidigt

och arbeta varje morgon före skolan. Sedan på eftermiddagarna skulle jag arbeta efter skolan tills det blev mörkt.

Men på lördagskvällen var bara halva skörden gjord. När jag gick och lade mig var jag ledsen för att jag inte hade uppnått mitt mål. På söndagsmorgonen vaknade jag tidigt för att gå ut på fälten. Far kom in till mig på mitt rum och frågade med ett vänligt leende varför jag inte skulle gå till kyrkan. Mitt hjärta fylldes av glädje. Jag kunde gå till kyrkan och helga sabbatsdagen!

Jag är tacksam att jag vet att när vi lyssnar på Herrens röst och följer honom så välsignar och vägleder han oss alltid. ■



President
Thomas S. Monson

Din himmelske Fader älskar DIG

Din himmelske Fader
älskar dig. Han älskar oss
var och en. Den kärleken
förändras aldrig.

Den finns där för
dig när du är ledsen
eller glad, besviken
eller full av hopp.

Den påverkas inte
av hur du ser ut eller av
vilka saker du har.

Den förändras inte av dina
talanger eller av vad du kan göra.
Den är där, helt enkelt.

Guds kärlek är din vare sig du tror
att du förtjänar den eller inte. Den
är helt enkelt alltid där. ■

Den bästa familjen för alltid

De andra flickorna fick Olivia att känna sig utanför. Kunde en hink färg vara till hjälp?

Olivia Corey

Baserad på en sann berättelse

"Det allra käraste jag har här på jord är min familj" ("Familjer kan vara tillsammans för evigt", Barnens sångbok, s. 98).

Olivia hängde med huvudet när hon lyssnade på de ivriga viskningarna från flickorna som satt bakom henne på bussen.

"Jag är så glad att din mamma sade att du fick gå av på samma hållplats som jag! Har du med dig spelen?"

"Jag har dem. Mamma lät mig ta med en påse popcorn också!"

Olivia grimaserade mot boken som hon läste i. Visste de inte att hon kunde höra dem? Hon tyckte definitivt inte om att lyssna när hennes två vänner gjorde upp planer för något som hon inte var inbjuden till.

Stephanie, Rebecca och Olivia hade varit vänner länge. De brukade

göra allting tillsammans. Men när skolåret hade börjat upptäckte Stephanie och Rebecca att de hade samma lärare, men Olivia var i en annan klass! Olivia kom ihåg knuten hon kände i magen när de andra ivrigt pratade om att sitta bredvid varandra på lektionerna och äta tillsammans på luncherna. Hon hade samma knut i magen nu.

Bussen stannade framför Rebeccas hus. Olivia tittade bedrövat på från fönstret när flickorna hoppade av bussen och sprang in i trädgården.

När bussen slutligen stannade vid Olivias hållplats kunde hon knappt hålla tillbaka tårarna. Hon skyndade sig in i huset.

”Hur var det i skolan?” frågade mamma.

Olivia började gråta. ”Det var hemskt! Rebecca och Stephanie pratar knappt med mig längre, och vi skulle ju vara bästa vänner för alltid!” snyftade hon.

”Så synd, Olivia. Det kan vara svårt när en vänskap börjar förändras”, sade mamma. Hon gjorde en paus. ”Kommer du ihåg när vi åkte till templet för att beseglas?” frågade hon och pekade på tavlan som hängde på väggen. Olivia tittade och såg sin familj stå leende framför templet. Hon hade varit mycket yngre då, men hon kom fortfarande

ihåg när hon var med sina föräldrar och sin storasyster Jane i det vackra beseglingsrummet.

”Vet du varför vi arbetade så mycket på att bli redo att besöka templet?”

”Därför att vi ville vara en familj för alltid?” svarade Olivia.

”Precis. Fastän du inte är bästa vän med Rebecca och Stephanie för alltid så har du fortfarande din familj som är dina vänner för alltid.”

”Ja”, sade Olivia. ”Men det är inte samma sak.”

”Jag vet att du känner dig sårad”, sade mamma, ”men jag är glad att du är hemma. Jag har ett jobb åt dig och Jane.”

Olivia trodde inte sina öron. I stället för att få henne att må bättre hade mamma gett henne ett jobb!

”Ta på dig gamla kläder och möt mig på altanen. Säg till Jane att komma också.”

När Olivia gick upp på övervåningen stampade hon lite hårdare med fötterna än vanligt, och så tog hon på sig arbetskläderna.

När flickorna var omklädda och stod ute på altanen såg de mamma komma tillbaka från skjutet. Hon bar på en grön burk, några målarpenslar och en stor skrynklig bit plast. När hon kom fram till altanen lade hon ner plasten och gav flickorna varsin pensel.

”Tänker du låta oss måla något?”



”Vi skapar djupa och kärleksfulla familjeband genom att göra enkla saker tillsammans.”

President Dieter F. Uchtdorf, andre rådgivare i första presidentskapet, ”Det som betyder mest”, *Liahona*, nov. 2010, s. 21.

frågade Olivia skeptiskt. Det var mest pappa som gjorde sådant.

”Ja”, sade mamma. ”Jag vill att ni ska ha målat dörren före middagen.” Sedan vände hon om och gick in i huset.

Flickorna tittade på varandra en lång stund och log sedan. Det här kunde bli kul. De doppade penslarna i den släta, gröna färgen och satte igång. Olivia tyckte om det här – det var inte alls som att göra något jobb. Jane visade henne hur hon skulle flytta på penseln med långa, jämna drag. Snart pratade och skrattade flickorna. Olivia började komma ihåg allt roligt som hon och Jane hade gjort tillsammans. Hon var glad att hon alltid skulle ha sin syster som vän.

Ett par timmar senare var flickorna täckta av gröna färgfläckar och hade ett stort leende på läpparna. Olivia öppnade försiktigt den blanka gröna dörren och stack in huvudet. ”Mamma, vi är klara med dörren”, ropade hon. ”Kom och se hur fin den blev!” ■



**Äldste
M. Russell Ballard**

i de tolv apostlarnas
kvorum

*Medlemmarna i de tolv
apostlarnas kvorum är
särskilda vittnen om
Jesus Kristus.*

Varför är det så viktigt att tjäna andra?

Vår himmelske Fader besvarar
många gånger en persons böner
genom oss – genom dig och mig.

Jesus Kristus lärde att vi
ska älska Gud och älska
och ta hand om vår nästa.

Om vi alla utför enkla
vänliga handlingar i
vardagen så förskönar
och vårdar vi världen
med hopp och
barmhärtighet.

Be till din himmelske Fader varje
morgon om att kunna upptäcka
en möjlighet att tjäna. Titta sedan
under dagen efter någon som du
kan hjälpa.



VÅR SIDA



Joseph Smiths bön i skogen,
av Carolina M., 7 år, Brasilien



Livets träd, av Raquel C., 7 år,
Bolivia



Mitt mål är att komma till templet och bli besegrad och få en evig familj. Jag vill också gå ut som missionär. I Första Nephi 6:5 säger Nephi att han skriver om sådant som behagar Gud och inte världen. Jag vill också göra sådant som behagar Gud och inte världen. Jag vet att Gud hjälper oss, och han vet vad vi behöver.

Lis D., 11 år, Argentina



Jona var profet, av Brigham C., 5 år,
Mexiko



Noaks ark, av Ivanhoe C., 9 år, Mexiko



Min farbror är heltidsmissionär i Guatemala och jag saknar honom jättemycket. Men jag har lärt mig att han tjänar vår himmelske Fader, och när jag blir stor vill jag bli missionär precis som han. Det är därför jag tycker om primärsången "Jag hoppas bli kallad på mission".

Manuel L., 5 år, El Salvador

Dagen som jag hade väntat på var äntligen här. Jag var den sista i min familj som döptes eftersom jag är yngst. Pappa döpte mig eftersom han har prästadömet. Han är också biskop. Nu är jag medlem i Jesu Kristi Kyrka.

Jonathan L., 8 år, Ecuador





VÄNNER RUNTOM I VÄRLDEN

Privet, drooks!*

Jag heter Arina och kommer från Ryssland

Från en intervju med
Amie Jane Leavitt

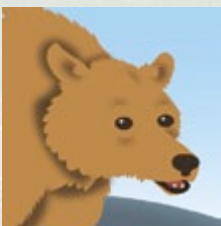
Tycker du om att
bära ditt vittnes-
börd för andra?

Du kanske gör det i kyrkan. Eller så kanske du bär ditt vittnesbörd för din familj, dina vänner och lärare genom att vara ett gott exempel. Det här är Arina från Kazan i Ryssland och hon är sju år. Hon vill att du ska få veta lite mer om henne och om alla de sätt som hon vet att kyrkan är sann. ■

*"Hej, vänner!" på ryska.



Innan jag somnar läser jag skrifterna tillsammans med mamma. Min favoritberättelse är i Första Nephi när Lehi lämnade Jerusalem med sin familj. Jag förbereder mig för att döpas genom att läsa skrifterna, be och bära mitt vittnesbörd.



JAG LÄNGTAR SÅ TILL TEMPLET



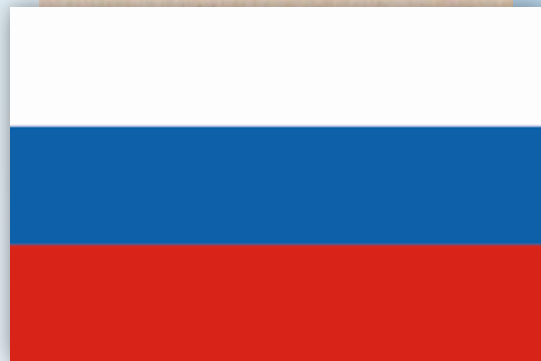
Åtminstone en gång om året åker mamma och jag till templet i Kiev i Ukraina. Vi tar tåget dit och resan tar för det mesta två dagar. Vi har roligt när vi tittar på alla städer och åkrar som vi åker förbi. Jag tycker om att vara vid templet.



Jag tycker om att uppträda på scen. Jag måste ha fått det från mamma för hon är professionell operasångerska. Jag tycker om att sjunga och spela fiol.



Jag får många möjligheter att berätta för andra om evangeliet. Jag frågar mina vänner om de vill följa med mig till Primär. För ett tag sedan lärde jag min gammelfarmor hur man välsignar maten. Nu ber vi tillsammans innan vi äter.



Rysslands flagga

REDO ATT ÅKA!

Arinas väska är packad med några av hennes favoritsaker. Vilka av de här sakerna skulle du packa i din väska?



Jag har ett bra liv i Ryssland. När det är varmt ute simmar mamma och jag i floden Volga och promenerar i parken i närheten av vårt hus. När det är kallt på vintern tycker vi om att åka skridskor. Vi tycker också om att se djuren uppträda på cirkus och gå på dockteater.

Vår himmelske Fader har en plan för sina barn

Oliver kände lukten av farmors brownies som gräddades i ugnen och det fanns en vördnadsfull känsla i farmors och farfars hus. Oliver hade sett fram emot den här speciella hemaftonen hela dagen.

”Vår lektion handlar om planen för lycka som vår himmelske Fader har gjort till oss alla”, sade farfar. ”Ikväll representerar köket himlen, där vi bodde tillsammans med vår himmelske Fader innan vi kom till jorden”, sade han.

”Var jag där, farfar?” frågade Archie. Oliver tittade runt i rummet på farmor och farfar, mamma och pappa och på sina småbröder Archie och Ethan.

”Ja”, sade farfar. ”Vi var där allihop. Och när vår himmelske Fader berättade för oss om sin plan att skapa världen och sända oss en Frälsare så var vi så glada att vi ropade av glädje.”

Archie och Ethan skrattade och hoppade upp och ner.

”Vem var den första personen i vår familj som lämnade himlen och kom till jorden?” frågade morfar.

”Det var du”, sade Oliver.

Farfar gick ut ur köket. Sedan gick farmor ut. Sedan gick en efter en av Oliver's familjemedlemmar ut till dem i sovrummet.

”Det här rummet representerar jorden”, sade farmor. ”Kan ni säga någont som vi kan göra här som hjälper oss att komma tillbaka till vår himmelske Fader?” frågade hon.

”Vi kan döpas”, sade Oliver.

”Besöka templet”, sade mamma.

”Välja det rätta”, sade Archie.

Farmor nickade och log. Sedan sade hon att det var dags att lämna jorden och återvända till vår himmelske Fader.

”Jag går först”, sade farfar.

”Å farfar, gå inte!” sade Ethan.

”Oroa dig inte”, sade farfar. ”Att lämna jorden är en del av vår himmelske Faders plan för lycka. Vi är snart tillsammans igen.”

En efter en gick alla tillbaka till köket. ”Nu är vi alla tillbaka i himlen!” sade pappa när Archie och Ethan sprang in i hans famn.

Oliver var lika glad över att se sin familj som om han hade varit

borta från dem länge. Han sprang bort och kramade sina bröder och mamma och pappa. Nu förstod han varför farfar hade kallat det vår himmelske Faders plan för *lycka*. ■

Sång och skriftställe

- ”Jag kan följa Guds plan” (*Barnens sångbok*, s. 86–87)
- Mose 1:39

Förslag till familjesamtal

Ni kan turas om att nämna viktiga saker som familjemedlemmarna *redan har gjort* för att följa vår himmelske Faders plan, till exempel att be, döpas, ta emot prästadömet, besöka templet och välja det rätta. Du kan ge familjemedlemmarna en chans att uttrycka den glädje de kände under de speciella händelserna. Sedan kan du nämna några viktiga saker som din familj *ska göra i framtiden* och vittna om glädjen som kommer när ni fortsätter att följa vår himmelske Faders underbara plan.



3 Nephi 17:20
2 Nephi 32:9
Läran och förbunden 124:34
2 Nephi 32:5
Läran och förbunden 1:32
Läran och förbunden 33:11
Läran och förbunden 59:9
Johannes 5:39
Läran och förbunden 110:7, 9

Jag ska följa Guds plan

Klipp ut skriftställeremssorna och lägg dem med texten nedåt på ett bord. Turas om att ta en remsa och slå upp skriftstället. Klistra sedan fast den bredvid ordet på steget som hjälper oss att återvända till vår himmelske Fader.

ÅTERVÄNDA TILL VÅR HIMMELSKE FADER

Templet

Prästadömet

Sakramentet

Den Helige Anden

Dop

Omvändelse

Tro

Skrifterna

Bön

VÅRT LIV INNAN VI FÖDDES



Jag går med dig

Om någon inte går
som vi, många går
bara snabbt förbi.



Men jag gör
ej så!



Om någon inte pratar som vi, kan han kanske retad bli.



Men jag gör ej så!
Jag pratar och jag
går med dig och
visar att jag älskar
dig.



Jesus svek ej
någon som i
nöd och sorg till
honom kom.



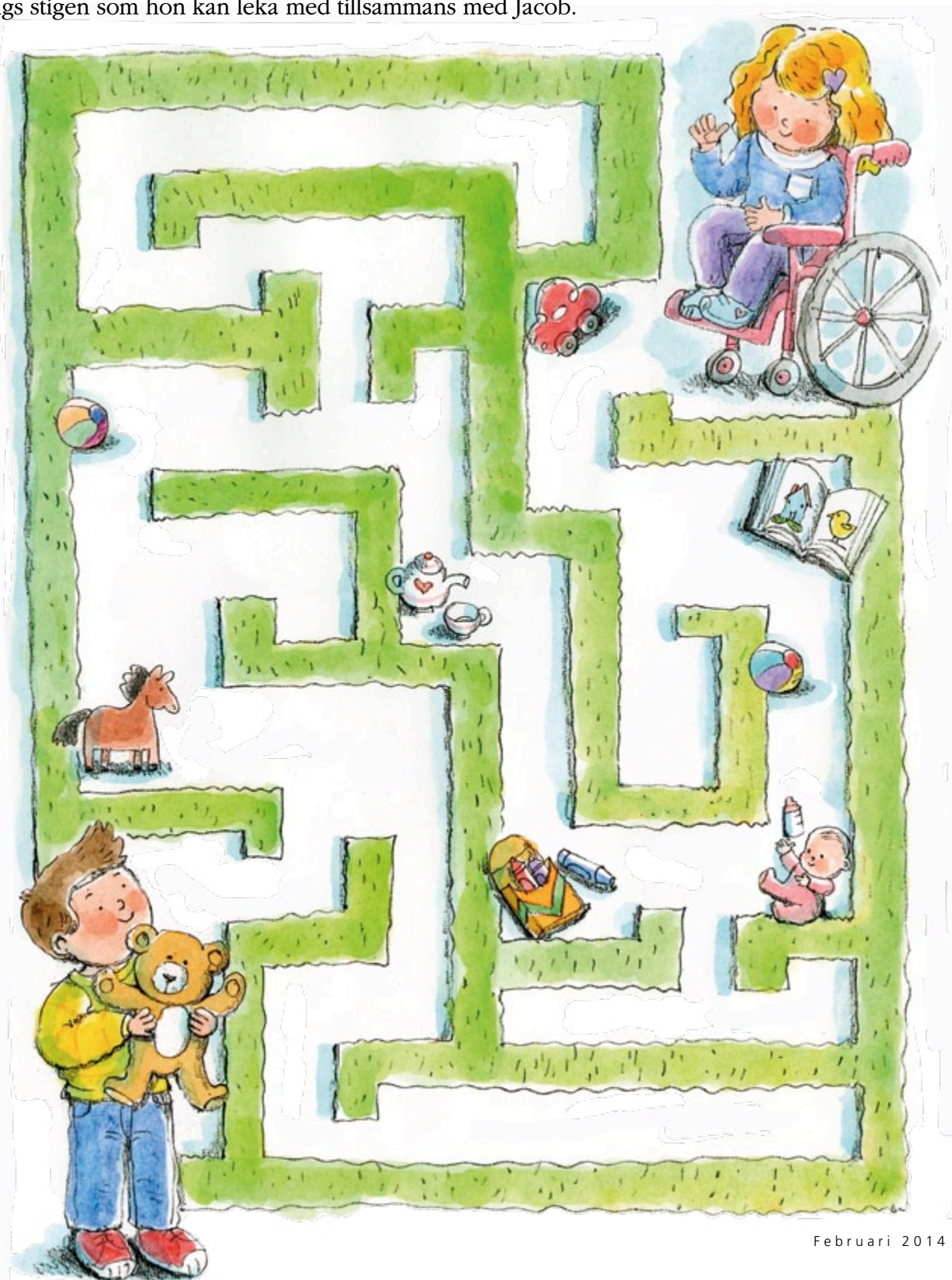
Jag följer hans
spår. ■



Hjälp Ellie att hitta Jacob

Ellie tycker om att följa Jesus genom att visa kärlek till alla.

I dag vill hon leka med sin vän Jacob. Hjälp Ellie hitta leksaker längs stigen som hon kan leka med tillsammans med Jacob.



SKYLTAR

Jerry Peak

Jag tar ofta en av de lokala motorvägarna till jobbet. Det är det snabbaste och lättaste sättet att ta sig dit. Jag försöker åka så tidigt på morgonen att jag slipper den värsta trafiken, när allt saktar ner och olyckor kan hända.

Men en morgon åkte jag hemifrån senare än vanligt och hamnade i en trafikkö. När jag kom ut på motorvägen tänkte jag på mina skriftstudier den morgonen. Jag fick intrycket av att jag fokuserade för mycket på sådant som är världsligt och inte tillräckligt på sådant som är andligt. När jag körde till jobbet tänkte jag på hur jag kunde bli mer uppmärksam på andliga saker under dagens gång.

Sedan lade jag märke till ett meddelande på en av de stora elektroniska skyltarna över motorvägen som uppmärksammar bilförarna på olyckor eller trafikförhållanden. När jag kom närmare, läste jag: "Olycka framöver på Mesa Drive – mittfilen blockerad." Jag ville inte bemöda mig med att köra av motorvägen, så jag undrade hur länge jag skulle bli kvar på motorvägen innan jag var *tvungen* att köra av.

Sedan kom jag att tänka på något annat: Skulle jag försätta mig i en farlig situation



Jag undrade hur många gånger jag hade knuffat min andliga trygghet åt sidan därför att jag var fokuserad på världsliga saker.

om jag struntade i skylten? Struntade jag i en varning bara för att jag inte ville ha några störningar i mitt schema? Tydligt var jag benägen att strunta i varningar angående min fysiska trygghet. Hur ofta hade jag knuffat undan maningar om min andliga trygghet?

När jag funderade över hur jag kunde bli mer uppmärksam på Anden insåg jag att min himmelske Fader förmodligen sänder många budskap till mig under dagens lopp. Jag undrade hur många gånger jag hade missat hans budskap därför att jag inte lyssnat efter andliga maningar. Jag bestämde mig för att göra bättring.

Jag tog en titt på trafiken, bytte fil och tog nästa avfart. Genom att ta stadsgatorna för att komma till jobbet undvek jag alla faror som kunde uppstå om jag hade stannat kvar på motorvägen när trafiken kom igång igen efter olyckan.

Jag vet att min himmelske Fader älskar mig tillräckligt för att sända mig sina budskap. Jag behöver bara vara i harmoni med de andliga maningar han sänder. ■

Författaren bor i Arizona i USA.

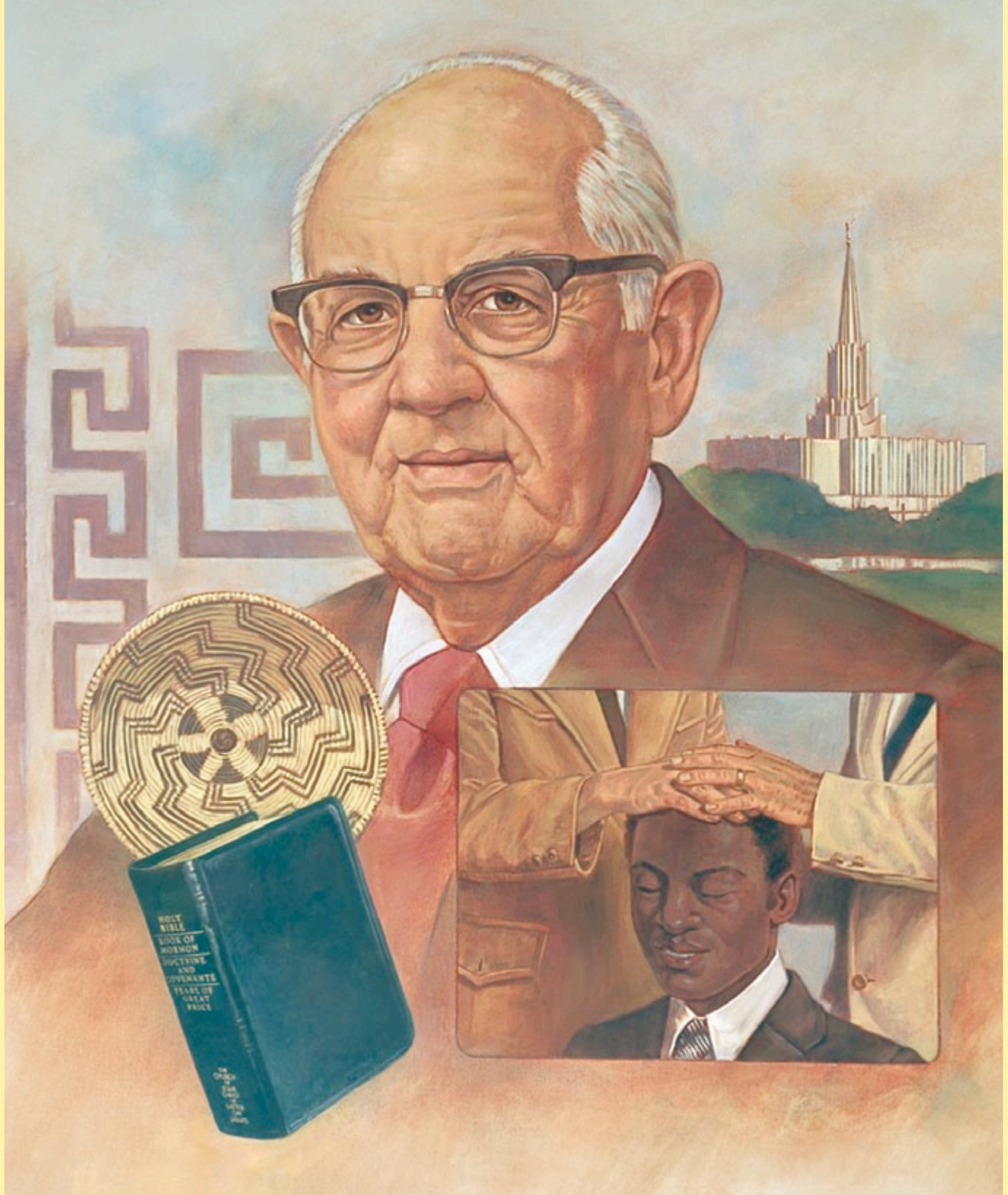


ILLUSTRATION ROBERT T. BARRETT

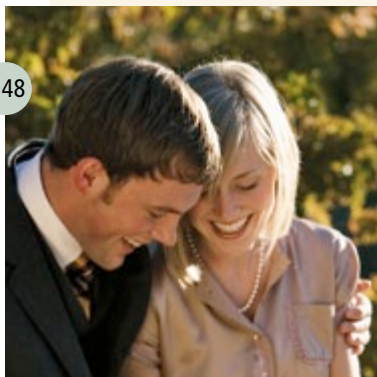
SPENCER W. KIMBALL

Spencer W. Kimball älskade lamaniternas ättlingar. **Korgen** och **bakgrundsmönstret** representerar hans kärlek till kulturen. När han verkade som president för kyrkan tryckte kyrkan nya utgåvor av **skrifterna**. Han fick också en uppenbarelse om att alla värdiga män kunde få **prästadömet**. Över tjugo tempel invigdes under hans presidentskap, bland annat **Jordan River-templet**.

Ämnen i det här numret

FÖR UNGA VUXNA

s. 48



PRATA, LYSSNA OCH **VISA KÄRLEK**

Kommunicerar du på ett bra sätt med din maka?
Genom att lära dig förstå de här tre typerna av
samtal kan du stärka er relation.

FÖR UNGDOMAR

TEMPLET VÄLSIGNELSER

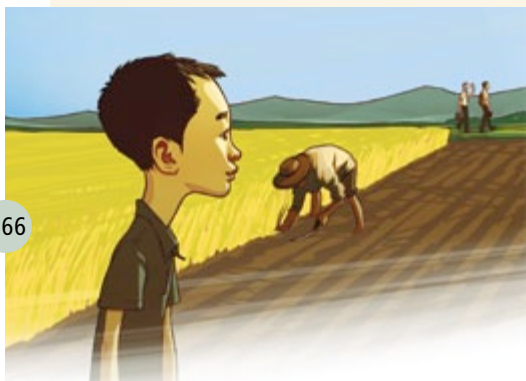


När du har svåra beslut
att fatta som tynger ner
sinne och själ, kan du ta
dina problem till templet
och få andlig vägledning.

s. 52

FÖR BARN

s. 66



Skörden

Anden sådde en tanke hos mig:
Jag kunde försöka avsluta skörden
före söndagen.

BUDSKAP FRÅN OMRÅDESLEDARNA

Ett budskap om tacksamhet

Presidentskapet för området Europa



Presidentskapet för området Europa: Äldste Patrick Kearon, förste rådgivare; äldste José A. Teixeira, president; äldste Timothy J. Dyches, andre rådgivare.

Vi vill uttrycka tacksamhet för den godhet och trofasthet som kyrkans medlemmar i hela Europa uppvisar. Vi ser att detta leder till en fördjupad tro hos dem som vi träffar. Vi hyllar den glädje som ökad förståelse angående Frälsarens försoningsgåva skänker så många.

Vi förundras över de oräkneliga tusentals timmar som medlemmarna lägger på att tjäna varandra. Större delen av tjänandet och hängivenheten sker obemärkt i det tysta och äger rum i hemmet.

Kyrkan i Europa har påbörjat ett nytt kapitel av tillväxt, med en högre närvaro på söndagens möten än någonsin tidigare, just som kyrkans medlemsantal passerat femton miljoner. Tack för att ni bjuder in och tar med er era vänner till kyrkan, och för att ni hjälper dem som irrat iväg att återvända. Ert dagliga exempel uppmärksammas och uppskattas av dem ni har omkring er.

Vi har sett personliga stormar ridas ut och utmaningar som övervunnits. Det finns tålamod och själsstyrka i motgångar och en hjälpande hand för dem som går igenom egna prövningar vad gäller hälsa, relationer eller ekonomiska svårigheter.

Vi är tacksamma för den glädje vi ser hos dem som tillämpar det återställda evangeliets principer, och som ger dessa välsignelser till andra.

Vår kärleksfulle himmelske Fader och vår Frälsare Jesus Kristus är ivriga att utgjuta sina välsignelser över oss för varje steg i tro vi tar, och för varje lydig gärning vi offerar till dem. Jesus lovar i Läran och förbunden:

”Ty så säger Herren: Jag, Herren, är barmhärtig och nådig mot dem som fruktar mig och gläds över att ära dem som tjänar mig i rättfärdighet och i sanning intill änden. Stor skall deras lön bli och evig skall deras härlighet vara” (L&F 76:5–6).

Tack för ert exempel och tjänande. Det är en förmån att få verka tillsammans med er.

Presidentskapet för området Europa

Distriktskonferens i Umeå distrikt

21-22 september 2013 hade Umeå distrikts konferens. Lokala nyheter har fått in två rapporter från den.

Anna Bengtsson, Umeå:

Temat var missionsverksamheten, och vi fick höra många gripande och fantastiska berättelser.

Hanna Bengtsson från Skellefteå berättade att missionärerna kom till hennes klass i skolan för cirka två år sedan för att berätta om USA. Efter den dagen dök kyrkan upp överallt i hennes liv. Böcker, filmer, musikaler, överallt blev hon påmind om kyrkan. När klassen sedan skulle ha föredrag om olika kyrkor tog hon kontakt med missionärerna för att få mer kunskap om kyrkan. Det slutade med att hon kände anden och kände att kyrkan är sann. Hon döptes i september 2013 och kommer alltid att vara tacksam för de missionärer som undervisat henne.

Syster Newell, missionspresidentens hustru, berättade om hur hon hade bestämt sig för att varje gång hon lämnar huset ska hon ha en konversation om evangeliet.

Hon bad om det och åkte för att besöka ett möte med en kvinnoförening, där kvällen började med att en kvinna frågade henne varför hon är i Sverige. Det blev ett bra tillfälle att berätta om kyrkan. Senare under middagen började kvinnan bredvid henne prata om att de hade träffats för 25 år sedan, när paret Newell var USA:s ambassadörspår här.

- Jag har varit nyfiken på er kyrka i 25 år och vill veta mer. Kan du komma och berätta om kyrkan i en förening med 35 medlemmar?

Självklart ville hon det.

På väg hem efter middagen var syster Newell nöjd och tacksam över de samtal hon haft, men det var inte nog, utan när hon gick in i en butik kom en främmande kvinna fram och berömde hennes frisyr och det ledde även det till ett samtal om evangeliet.

Syster Newell avslutade sitt tal med ett citat:

”Man kan inte tillväxa i en bekvämlighetszon, och man har det inte bekvämt i en tillväxtzon, så om ni har det jobbigt betyder det att ni tillväxer.”

Attila Muhi från Luleå berättade om hur han kom i kontakt med kyrkan.

För två år sedan var han inte ens säker på att vår himmelske Fader fanns, men en vän bjöd in honom till kyrkan.

- Hade någon sagt till mig för två år sedan att jag skulle stå här idag och tala, då hade jag avfärdat det som ren galenskap, men nu är jag här, och den vän som delade med sig av evangeliet till mig är nu min högt älskade hustru.

Innan Attila blev medlem i kyrkan sörjde han sin far djupt, men genom evangeliet har han nu fått kunskap om att livet inte är slut i och med den fysiska döden, och ägnar med glädje tid åt att släktforska.

Äldste Patrick Boutoille i de sjuttios kvorum hade kommit från Frankrike för att tala till oss.

Han berättade om när han för några år sedan i mörker och snö fick punktering, och utan att han kunde tro det blev det en underbar trosstärkande upplevelse.

Han lossade på muttrarna men däcket satt ändå fast hur han än försökte.

En av hans söner föreslog att de skulle be. Under tiden som sonen bad högt, bad äldste Boutoille en tyst bön att de skulle få hjälp, inte bara för att kunna byta däcket, men för att pojken skulle få se att det lönar sig att be.

Trots att flera bilar hade passerat utan att stanna kom en bil knappt en halv minut efter att de hade avslutat bönen och de fick hjälp.

Vi fick också höra en helt otrolig berättelse om ett franskt par som åkte till USA på semester och blev bekanta med ett amerikanskt par som var medlemmar.

När fransmännen åkt hem skrev amerikanerna brev till sin son som var på mission i Frankrike. De ville att han skulle kontakta missionärerna i den stad där deras nya vänner bodde. Sonen var redan i den staden. Missionspresidenten hade utan att ha en aning om varför, känt sig manad att skicka den unge missionären dit. Det franska paret fick undervisning av missionärerna och döptes.

Konferensen var full av underbara berättelser och vittnesbörd. Evangeliet är underbart och vackert, och att dela med sig av evangeliet till de människor vi möter i vår vardag kan leda till något stort både för oss och för dem som får ta del av det.

Mona Carlsson, Sundsvall:

Distriktskonferensen i Umeå var ett möte i kärlekens tecken med skratt och gråt och samförstånd. För första gången använde man sig av WebCast-utsändning via nätet. John Birberg skötte den tekniska utsändningen via Salt Lake City och David Öhgren, distriktsråd, skötte kameran på lördagen och på söndagen även David Stegeby, alla från Sundsvall. Allt sändes direkt och sparades inte.

På lördagens konferenssession var 101 närvarande och 11 som såg utsändningen via WebCast. Totalt 112 deltagare. I oktober 2011 var det 125 deltagare på lördagens möte, men då räknade vi alla även de under 18 år. Vid denna konferens så hade vi dessa i en aktivitet utanför kapellet och där fanns det 45 ungdomar och barn.

Äldste Patrick Boutoille, områdessjuttio, som var på besök, berättade om sin omvändelseprocess från det han var 8 år till han var 18 år och hur han lovade att om allt detta var sant så skulle han hjälpa till att predika evangeliet. Han fick svar av

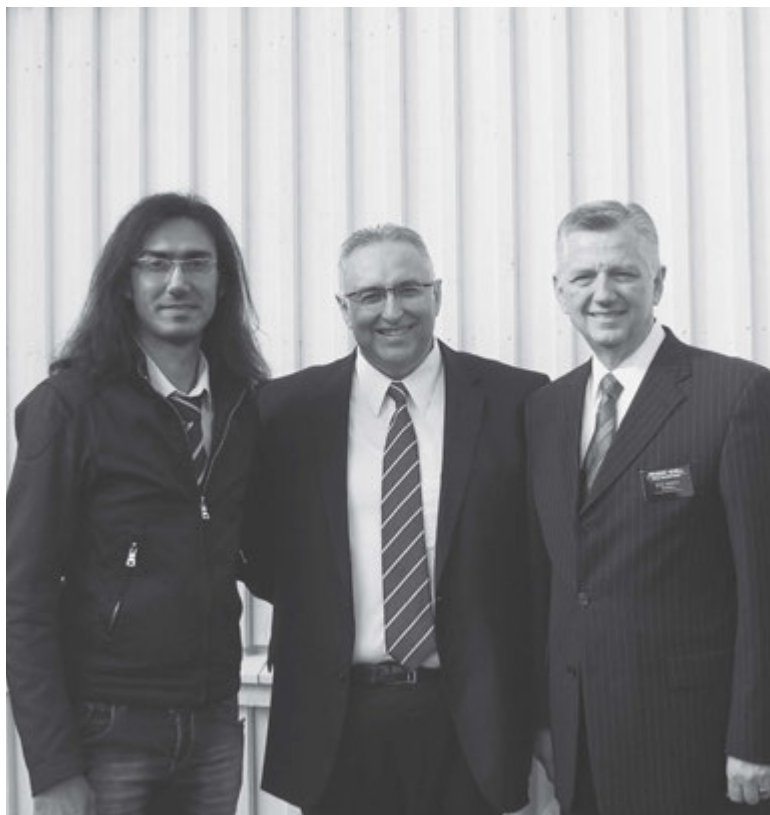


FOTO MONA CARLSSON

Från vänster Michel Reza, nydöpt medlem i Sundsvall; äldste Patrick Boutoille, områdessjuttio från Frankrike och missionspresident Gregory Newell.



John Birberg visar Maj Karlberg hur tekniken fungerar. Båda är från Sundsvall.

FOTO MONA CARLSSON

den Helige Anden, som likt en blixtnedslag för igenom honom. Han talade om rätta principer i samband med tiondelagen. Hur vi skall stärka familjen genom att själva göra det som man lär ut, familjeböden, hemafton (dit man kan inbjuda grannar och vänner) och att stärka familjen genom prästadömet. Han uppmanade oss att vara tålmodiga och att ta hand om varandra.

Missionspresident Gregory Newell konstaterade: "Du kommer nog inte att komma ihåg vad som sagts här, men du kommer att komma ihåg känslan du hade." Vi kommer från olika erfarenheter och har olika lång tid i kyrkan, vi är enkla människor men genom den Helige Anden får vi undervisning från Gud. Följ känslan och den Helige Anden kommer att vägleda oss.

Tre nydöpta, Attila Muhi, Luleå, Hanna Bengtsson, Skellefteå och Héléne Odai Baka, Sundsvall, lämnade inspirerande vittnesbörd tillsammans med Gunvor Virtala som varit medlem i 40 år och som hade insett att "Israels hopp, det är vi".

Distriktspresident Håkan Stegeby talade om att Guds verk (Sion) skall täcka hela jorden. Vi ser fram emot en stav här i Norrland. Aldrig har vi haft så många missionärer här i distriktet förut och president Stegeby uppmanade oss att följa Kristus enligt 3 Nephi 27:27.

Vid söndagens konferenssession var 208 närvarande och 34 via WebCast. Totalt 242 deltagare. Tidigare i oktober 2011 var antalet deltagare 212 på söndagens möte.

Både president Newell och president Stegeby hade var sin son som återvänt från sina missioner. Thomas Newell, Provo Utah, och David Stegeby, Sundsvall, fick lämna sina vittnesbörd. En fantastisk kör på 22 missionärer och missionspresident Newell sjöng och ackompanjerades av syster Newell.

Distriktspresident Stegeby talade om äktenskapsdag den 14 februari (Alla Hjärtans dag) och om ett uttalande från första presidentskapet; "Familjen:

Ett tillkännagivande för världen". Vi borde sätta upp det på kylskåpsdörren så att vi kommer ihåg våra plikter gentemot våra hustrur och våra barn, och att vi använder prästadömet principer i vårt äktenskap. "Äktenskapets upplösning är ingen lösning." Många lever ogifta, men om de lever rättfärdigt är de lovade att få en make en gång. Tänk på att barnen ska växa upp i en trygg miljö och att äktenskapet var instiftat i Edens lustgård före fallet.

Syster Newell talade som vanligt så att vi både grät och skrattade och kände igen oss i det hon talade om. Hon berättade om personliga möten med människor. Läran och förbunden 50:22: "Därför förstår den som predikar och den som tar emot varandra, och båda blir uppbyggda och gläds med varandra." Vi skall uppbyggas och glädjas med varandra. Vi skall varje morgon be vår himmelske Fader om att träffa någon som vi kan öppna våra munnar och vittna om evangeliet för.

President Newell talade också väldigt personligt och prisade sin hustru. Vi lär oss samma saker i familjen, kyrkan, templet och himlen. Tack vare Jesus Kristus har vi tro och hopp och vi kan omvända oss. Det kvinnor gör varje dag har en plats i det eviga livet.

Äldste Boutoille avslutade med att vi har svårt att gå framåt om vi inte anstränger oss. Vi skall vara vid gott mod för Herren är med oss och skall ge ett vittnesbörd om den levande Gudens son. Vår kallelse är att dela med oss av Jesus Kristus. Det är skillnad mellan att vara aktiv i kyrkan och att vara aktiv i evangeliet. Hur utövar jag tro och omvändelse, och hur koncentrerar jag mig på mina förbund? Kyrkan skapades för att vi skall lära oss att leva i evangeliet. Lyssna på profeter, följ deras råd, läs deras ord, läs skrifterna, var lydiga, håll kontakt med anden och kom ihåg de goda känslor du hade under konferensen. Han avslutade med att han såg fram emot att träffa sina barn och berätta om de underbara heliga i Umeå distrikt. ■

”Vi vill gå den andra milen”

Magdalena Lorentz

- Att uppskatta naturen och att leva hälsosamt är en del av vår tro som kvinnor i kyrkan. Vi kvinnor finns i alla åldrar, former och storlekar. Så börjar Candilyn Newell, missionspresidentens fru och initiativtagare till gruppen medlemkvinnor som tillsammans sprang Tjejmilen iförda rosa tröjor med texten ”Vi vill gå den andra milen”.
- Förra året sprang jag Tjejmilen i ösregn, ensam. Jag kände mig lite modfälld och undrade om det inte fanns fler kvinnor i kyrkan som deltog men som jag inte visste om? I år bestämde jag mig för att sluta undra och istället försöka få ihop en grupp som ville springa tillsammans. Att genomföra något

i grupp, även om vi inte är precis bredvid varandra hela tiden, stärker oss och gör det roligare.

En facebookgrupp skapades för att nå ut till alla som ville vara med på Tjejmilen 2013. Tjejmilen är ett av de största loppen för endast kvinnor i Europa och banan går på vackra Djurgården i Stockholm. Tanken med de rosa tröjorna var att väcka en nyfikenhet och kanske till och med få till ett samtal om vad texten betydde för systemen som bar tröjan.

Intresset för syster Newells idé var stort! Ett femtiotal systrar i evangeliet stod på startlinjen en solig, varm septemberdag. Systrar från Luleå i norr till Malmö i söder. En syster hade till och med kommit från Odense i Danmark. Alla missionsälskare som tjänar i Sverige hade tillfälle att också vara med.

Samtliga systrar som deltog i Tjejmilen 2013.

FOTO: ÄLDSTE BYBEE



Men att springa eller promenera en mil är inget man gör utan förberedelse. Och alla förberedde sig på sitt sätt.

- Jag har laddat med promenader, Friskis & Sveltis och så sprang jag Våruset, säger Anna-Lena Heikki från Gävle. Ulrika Rosdahl, systemern från Danmark, gav sig själv ett nyårslöfte att kunna springa en halvmaraton i år.
- Förra veckan gjorde jag det, berättar Ulrika glatt, och nu är det roligt att fortsätta springa.

Bland de cirka 27 000 deltagarna fanns alltså en grupp på ca 50 personer i specialdesignade rosa T-shirts med texten "Vi vill gå den andra milen".

Att ta sig runt en mil i värmen är en bedrift i sig. Att gå en till känns kanske inte så lockande. Vad betyder budskapet egentligen?

- Att inte bara göra det vi måste eller tvingas till, utan av fri vilja göra det lilla extra, tjäna vår nästa med glada hjärtan – det är att gå den andra milen, berättar Charlotte Karlsson från Skövde, som utformade texten till tröjtrycket.
- Att vi älskar att göra saker för andra människor, säger syster Bybee, som verkar som missionär tillsammans med sin man i Lund.
- Att man tar över när den andra inte orkar, förklarar Anna-Lena.
- Att vi ger mer! tillägger en ung missionärssystem som verkar i Sundsvall.

Det var idel glada miner vid mållinjen. Syster Newell som står i mitten av gruppen säger med ett stort leende:

- Det är verkligen en dröm som gått i uppfyllelse. Vi vill gå den andra milen! Tillsammans är det mycket enklare. ■

Gör vad är rätt ...

Erika Åberg, Södertälje församling

Jag hade inte varit i Tyskland hos släkt och vänner på mer än tre år. Jag fick en bra anledning att åka dit när min syster och hennes man skulle fira sitt guldbryllup. Då skulle jag även få träffa deras barn och barnbarn som jag inte hade sett på länge.

Problemet var att festen var på en söndag, och den skulle börja med en lunch kl. 11.00. I flera veckor innan funderade jag på hur eller vad jag skulle göra; gå till bröllopslunchen eller till kyrkan?

Sedan jag döpte mig i mars 1973 har jag varit i kyrkan varje söndag. Enda gången jag inte gått dit är när sjukdom hindrat mig från att lämna hemmet. Nu tänkte jag å ena sidan att jag skulle ju inte bli inaktiv bara för att jag lät bli att gå till kyrkan en enda söndag. Å andra sidan kom skriftstället: "Vem fruktar ni mer, Gud eller människor?" till mig, igen och igen.

Ja, vad skulle min syster (som inte är medlem) säga, om jag sa att jag inte kom till lunchen för att jag ville gå till kyrkan. Jag kämpade verkligen med mig själv. "En gång är väl ingen gång", "Guldbryllup firar man ju bara en gång i livet, söndagar är



Erika Åberg

det varje vecka", och så vidare. Till slut bestämde jag mig för att gå på lunchen.

Morgonen för firandet kom. När jag som vanligt skulle hålla min morgonbön kunde jag inte be! Hur skulle jag kunna be Gud att välsigna mig denna dag, när jag medvetet inte skulle hålla sabbatsbudet? Jag hade ingen aning om hur mycket bönen och sabbatsbudet betydde för mig.

Efter ännu en inre kamp, denna gång med tårar, bestämde jag mig för att gå till kyrkan. Att göra som Herren bett mig kändes viktigast. Jag ringde min syster och sa att jag av personliga skäl inte kunde komma till lunchen. Hon accepterade det utan vidare. En känsla av frid fyllde mitt bröst.

Jag gjorde mig i ordning och följde med min son och hans familj, som jag bodde hos, till kyrkan. När jag lite senare berättade för min son om min kamp och mitt beslut blev han mycket glad. Kvällen innan hade nämligen hans son, då 11 år (utan att jag visste det), förklarat att han inte längre tänkte gå till kyrkan. Men när mitt barnbarn såg att jag följde med till bilen för att åka till kyrkan, klädde även han på sig och följde med. Utan att säga ett ord om händelsen kvällen innan.

Det var med stor frid och glädje över att jag valt det rätta som jag senare kunde ansluta till guldbryllopets fest. Där fick jag träffa alla de släktingar som jag saknat så länge. Att umgås med släktingar är en bra söndagsaktivitet – efter att man valt det man känt är rätt.

”Gör vad är rätt, vad än följderna bliva.” ■

Uppteckningarna över våra döda

**Syster Kari Sandum,
släktforskningsmissionär**

Låt oss ... i hans heliga tempel lägga fram en bok som innehåller uppteckningarna om våra döda, som på alla sätt skall vara värdiga att tas emot” (L&F 128:24).

Efter flera år av utveckling, förfining och testning släpptes Family Tree, en underavdelning av FamilySearch, hösten 2012 fritt för medlemmar av kyrkan och våren 2013 även för allmänheten. Detta släkträd är ett enkelt och kraftfullt redskap för att hjälpa dig att organisera din släktforskning i antavlor och familjegrupper, samt för att förbereda namn för templet. Du kommer till släkträdet genom att gå in på FamilySearch.org och klicka på Family Tree. Då blir du ombedd att logga in med ditt LDS.konto eller att skapa ett inloggningskonto, och så är du igång.

När du kommer in på trädet första gången ser du enbart ditt eget namn. Nu börjar det roliga med att bygga ditt eget träd genom att skriva in dina föräldrar, mor- och farföräldrar och eventuell make/maka och barn. När det gäller släktingar som lever kommer du inte att kunna få någon hjälp att hitta dem, eftersom programmet inte ger ut upplysningar om levande personer. Du kan dock gärna skriva in dem i ditt eget träd. I fall dina föräldrar lever måste du skriva in dem för att komma vidare. Men när det gäller avlidna släktingar vill programmet alltid först se om personen redan finns inlagd på trädet. Om så är fallet lägger du enkelt in honom/henne på rätt plats på ditt eget träd, och vips kommer



FOTO HELENA ÖSTERLUND

**Syster Kari Sandum,
släktforskningsmissionär**

denna persons alla inlagda släktingar och förfäder också in på ditt träd. Magiskt!

Och nu fortsätter det roliga med att lägga in fotografier, skannade brev, berättelser, källor etc. på din släktings personliga sida. Det finns i princip inga begränsningar för hur mycket information det är plats till för varje person. I och med att trädet är internetbaserat kan du lätt samarbeta med andra om att göra det så korrekt och fullständigt som möjligt. Du kan också göra snygga utskrift av släkträdet i solfjäderform eller som antavla.

Kontakta en släktforskarhandledare i din församling/gren eller besök ditt lokala släktforskningscenter, så får du hjälp att komma igång med ditt eget släkträd. Samtidigt kan du också få veta mer om vilka resurser FamilySearch i övrigt kan erbjuda dig i din forskning.

Välkommen att vara med och skriva boken som innehåller uppteckningarna om våra döda! ■

Välsignelser av tjänande

Martin M., 15 år, Handens församling

Matteus 25:40

”Konungen [skall] svara dem: Amen säger jag er: Allt vad ni har gjort för en av dessa mina minsta bröder, det har ni gjort mot mig.”

Att tjäna andra är det bästa jag gjort och kommer att göra. Jag tycker att tjänande är viktigt och att jag fått stora välsignelser av det. Jag själv blir glad när andra blir glada av det tjänande jag kunnat utföra. ■

FOTO: HELENA ÖSTERLUND



Martin M.

Artiklar till Lokala sidorna

Välkommen att skicka in bidrag till Lokala sidorna under följande rubriker:

Lokala nyheter, Hur jag vet, Sista dagars heliga i Sverige berättar, Favoritskriftställe (för ungdomar), Försöker likna Jesus (för barn) och Läsarkommentar.

Alla artiklar redigeras och publiceras i mån av plats, kvalitet och lämplighet. Nyhetsartiklar bör skickas in senast 2 veckor efter händelsen.

För att få artiklar och foton publicerade behövs tillstånd från artikelförfattare, fotograf och personer på fotot (undantag: om fler än 25 personer finns på fotot behövs inte tillstånd). För barn och ungdomar under 18 år behövs alltid tillstånd från föräldrar.

Speciella blanketter finns nu för dessa tillstånd som måste fyllas i och undertecknas. Se kyrkans svenska hemsida www.jesukristikyrka.se under – Övrigt material – Liahona – Artikelbidrag.

Kontakta redaktionen för mer information.

Eivor Hagman, redaktör
eivorhagman@hotmail.com
Medusagatan 2 A, 553 38 Jönköping
Tel. 036-719663

Helena Österlund, ass. redaktör
helena.osterlund@gmail.com
Söderby Parkväg 111, 136 63 Söderby
Tel. 08-7770401 ■